Carmen Carulli

LEADERSHIP DELL'ESSERE

percorso virtuoso verso la liberazione attraverso le Soft Skills del futuro

DARIO FLACCOVIO EDITORE

spirali

Ai miei genitori ed ai grandi valori
che mi hanno trasmesso

CARMEN CARULLI

Leadership dell'Essere

Percorso virtuoso verso la liberazione attraverso le Soft Skills del futuro

DARIO FLACCOVIO EDITORE

Leadership dell’essere
Percorso virtuoso verso la liberazione attraverso le Soft Skills del futuro

Autore: Carmen Carulli

© Quine S.r.l.* – Tutti i diritti riservati

2023 – Prima edizione
2024 – Ristampa

ISBN 9788857915838
eISBN 9788857917016

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall’art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.
L’Editore ha compiuto ogni sforzo per ottenere e citare le fonti esatte delle illustrazioni. Qualora in qualche caso non fosse riuscito a reperire gli aventi diritto è a disposizione per rimediare a eventuali involontarie omissioni o errori nei riferimenti citati.

Quine S.r.l.
Via G. Spadolini, 7
20141 Milano
Tel. 02 881841
www.darioflaccovio.it

Finito di stampare nel mese di aprile 2024 presso “LegoDigit” Srl., Lavis (TN)

* Quine S.r.l. fa parte di LSWR GROUP

Indice

Premessa

Introduzioned

La dimensione fisica
- La nascita dell’Io
- L’Essere ribelli
- Frustrazione e resilienza
- Alla conquista dell’autostima
- La sfida come attivatore

La dimensione mentale
- Dedizione e tenacia
- Le convinzioni che ci tengono prigionieri
- Aprirsi al nuovo
- Adattabilità e vulnerabilità
- La vita è adesso

La dimensione emozionale
- L’urgenza nel cambiamento
- Gestione del conflitto
- Vivere da protagonista
- L’essenza dell’Essere
- Sperimentare

La dimensione relazionale
- Il continous learning
- Approccio futuristico
- Persuasione e manipolazione

Essere compassionevole
Rompere gli schemi

La dimensione spirituale
La fiducia per partire
L’arte dell’improvvisazione
Un corpo e un’anima
WOO (Winning Other Over)
Il dare che gratifica
Le energie che ci circondano
Foresight strategico

Conclusioni

Bibliografia

Premessa

Se dovessero chiederti quali eventi, scelte e non scelte hanno cambiato la tua vita, sapresti rispondere? Ci hai mai pensato? Fermati, rifletti, torna indietro con la memoria, per capire che non siamo altro che il frutto di quanto abbiamo vissuto, degli eventi, delle circostanze, del caso. La modalità esistenziale dell'Avere ha sempre più determinato la situazione dell'uomo contemporaneo. Come un criceto all'interno della ruota, continua a correre, inglobato in un sistema, manipolato nelle scelte, nelle opinioni e nei sentimenti, costretto a vivere in un ambiente privo di essenza. Contro questo modello dominante, anche Erich Fromm ha delineato le caratteristiche di un'esistenza incentrata sulla modalità dell'Essere, in quanto più produttiva e creativa, capace di offrire all'individuo ed alla società la possibilità di esprimersi, di aumentare il proprio livello di benessere, con un approccio inclusivo, che ci permette di vivere al meglio la nuova complessità.
In questa storia autobiografica, vengono ripercorsi i passaggi di crescita dell'autrice: le sfide e le delusioni, i desideri e le realizzazioni, le paure e le repressioni; per portarci a ciò che siamo oggi, frutto di quanto eravamo e di quanto stiamo imparando nel nostro cammino, per arrivare al qui ed ora.

Introduzione

Leadership, empatia, adattabilità, spirito d’iniziativa, coraggio e presa del rischio, fiducia in sé stessi e spirito critico, uniti ad una grande attenzione al benessere, alla creatività, alla intelligenza sociale ed al fondamentale fattore tempo: sono questi gli elementi essenziali per la conquista dell’Essere.
In un’era in continuo cambiamento, queste sono le basi su cui costruire il nostro percorso di crescita ed esplorazione continua, per imparare ad osare, a mostrarci per ciò che siamo, ad avere il coraggio di rischiare e l’umiltà di dire grazie per ciò che ci viene dato. Sapere chi siamo realmente è importante per vivere una vita serena, perché la felicità è dentro di noi. Impariamo a riconoscerla ed apprezzarla. Nel nostro Essere scorre una fonte inesauribile di energia positiva, che si trasforma in felicità se si ha il coraggio di osare e non farsi bloccare da sé stessi.

La dimensione fisica

Ognuno di noi ha tante potenzialità, tante caratteristiche, capacità e qualità che diventano gli elementi essenziali della nostra crescita personale. Riconoscendo questi elementi come nostri, possiamo identificarci per la nostra unicità.
Le cinque dimensioni che caratterizzano il nostro percorso di crescita non sono separate fra loro, sono interconnesse e si influenzano l'un l'altra. Pensiamo per esempio alle nostre amicizie ed a quanto spesso sono condizionate da come ci sentiamo, dai nostri bias cognitivi, dalle nostre esperienze e percezioni. L'uomo non è la somma di parti separabili, ma costituisce un "tutto unico", una totalità. L'ideale è che l'essere umano possa svilupparsi pienamente in tutte le sue dimensioni.
L'identità personale inizia prima di tutto scoprendo e riconoscendo l'identità corporea: la dimensione fisica, all'interno della quale collochiamo tutto ciò che è osservabile esternamente a noi, che è relativo alle risposte automatiche e fisiologiche, agli impulsi, al linguaggio non verbale e quindi il volto, la postura, la salute fisica. Assume importanza in questa dimensione la nostra identità, insieme alle nostre abitudini. L'identificazione di questa dimensione permette di specificare le qualità e le capacità espresse attraverso il pensiero e le nostre azioni. Questi stessi elementi fanno parte delle interazioni che abbiamo con gli altri, sono risorse necessarie per mettere in pratica le competenze, i pensieri e le riflessioni legate anche alla nostra stessa esistenza.

La nascita dell'Io

Penso di essermi pian piano "purificata" nel tempo, o meglio di aver smussato e migliorato il mio carattere, la percezione di me stessa, la

consapevolezza di quanto sia gratificante dare senza alcun limite e pretesa. Un percorso in cui in palio c'è la libertà, l'essere me stessa, l'Essere.
Mi sono sempre definita una ribelle: decisa, testarda e come in passato molti mi definivano una "ineducata".
Si nasce con una propria indole, con un proprio carattere, che si mitiga o cambia nel corso della nostra esistenza. Esistono infatti diversi Io, diverse versioni di noi stessi, che mostriamo sulla base delle situazioni e delle persone che incontriamo, in base a chi vogliamo impressionare, a qual è il nostro obiettivo.
Purtroppo, la scuola tutto insegna fuorché la conoscenza di noi stessi e del bene supremo della vita. La vita che restituisce a chi sa pazientemente ed attivamente aspettare, tutto quello che si desidera. Questo, però, lo si capisce solo con il tempo.
All'inizio del nostro cammino dobbiamo così capire chi siamo, dobbiamo metterci alla prova, continuare a sperimentare per trovare ciò che ci entusiasma, ciò che ci fa battere il cuore e ci permette di entrare in un flusso di energia, in cui il tempo scorre senza accorgercene, in cui la gioia per ciò che facciamo ci porta a non sentire alcuna stanchezza, in cui dedichiamo noi stessi al 100% e dove il procrastinare non è menzionato. Se nel nostro percorso verso la consapevolezza, verso la creazione del nostro Essere, impariamo fin da subito a scegliere le strade più difficili, quelle che richiedono dedizione, impegno, coraggio ed assunzione di rischi, potremo continuare ad imparare, a metterci alla prova per capire chi siamo e vivere intensamente il nostro presente.
Da bambina ribelle ed ineducata, vivevo nel mio mondo fatto da me stessa e dai miei desideri.
Ho capito subito che quando volevo qualcosa dovevo insistere, non demordere mai, lottare fino in fondo per la sua conquista. A pochi anni di età, per ogni capriccio continuavo a piangere, quasi fino a farmi venire la febbre. Mi buttavo in terra, picchiando i piedi verso il pavimento per fare uno show nel mezzo della gente, con lo scopo di far imbarazzare i miei genitori a tal punto che dovevano comprarmi quel che desideravo. Ho maturato così la convinzione che la tenacia è l'arma migliore per vincere: non mollare mai e continuare a vedere il solo obiettivo, trascurando gli altri e tutto il resto. Quanto mi sbagliavo, quanto ero egoista e chiusa nel mio modo di vedere il mondo. La tenacia è una qualità se gestita bene, se non ci

blocca dal confrontarci, dal mettere in discussione il nostro pensiero, per cambiarlo se necessario, per intraprendere la giusta direzione verso il bene comune. In fondo ero una bambina e questo era solo l'inizio di un lungo percorso per intraprendere la retta via, fatta di salite e tornanti, in cui a volte si cade, si incespica, ma in cui dobbiamo rialzarci e continuare ad andare avanti, a percorrere il nostro lungo cammino, che è la vita.
Come ho esordito, il mio è un percorso di purificazione, di apprendimento e miglioramento continuo. Da piccola ero convinta di avere quasi dei poteri magici, di essere al di sopra delle parti e di definire i destini altrui. Non è un quadro "sano" quello che sto delineando, ma il mondo dei bambini è così, ricco di fantasie, di modi alternativi di vedersi e di autodefinirsi. Era il primo anno delle elementari ed il mio amichetto di banco continuava a prendermi in giro. Ero magrissima e si sa che i bambini sono diretti, senza filtri, dicono sempre cosa pensano. Non sopportavo le continue critiche, ma dall'altro lato non facevo nulla per evitarle o ignorarle, magari mangiando un po' di più o accettando me stessa. Decido così di punirlo e con convinzione prendo il mio quadernetto e nell'ultima pagina di copertina disegno un teschio con il suo nome. Ecco la follia: nella mia mente ero convinta che così l'avrei condannato a soffrire, a scontare le pene dell'inferno per tutte quelle cattiverie dette. Non sono mai stata una santa, ma così piccola e convinta di essere la figlia di un essere superiore, non è il massimo. Nello stesso anno ho continuato a monitorarlo, con la convinzione che sarebbe successo qualcosa, ma nulla. Da lì ho iniziato a pensare che poi di poteri speciali forse non ne avevo affatto, ma che semplicemente dovevo imparare a vivere ed affrontare al meglio il mio quotidiano.
Lavorare su me stessa, sulla mia sicurezza, per non essere scalfita e condizionata, per vivere bene al di là dei giudizi, che ci saranno sempre. È corretto che ognuno abbia la sua opinione, impariamo ad accettarlo. Lavoriamo invece su di noi, sulle nostre sicurezze, sulle nostre potenzialità, sui nostri valori.
La parola chiave è consapevolezza su chi siamo e dove andiamo. Acquisiamo questa consapevolezza per creare il nostro equilibrio. Accettiamo la responsabilità di ciò che siamo e che saremo. È per questo che dobbiamo continuare a lavorare su noi stessi. A quei tempi, ignoravo ciò che mi circondava, non sapevo di preciso cosa fosse importante e che

percorso avrei dato alla mia vita. A quella età tutto è demandato ai genitori, che decidono per te, scelgono la tua scuola, l'ambiente in cui vivrai e di conseguenza le amicizie che ne deriveranno. Vivevo senza farmi domande, senza alcun dubbio, perché in fondo ero una bambina e come tale aleggiavo nella leggerezza del vivere senza responsabilità. Tutto era così semplice.
Ben presto però, arriva il giorno in cui acquisisci la prima consapevolezza, foriera di un primo cambiamento, una vera doccia fredda.
Esco da scuola, c'è confusione, la gioia per la fine delle lezioni, la massa dei genitori che cercano i propri figli per portarli a casa, la campanella che continua ancora a suonare quando ormai siamo tutti fuori e non è necessario far perdurare un suono così assordante. Nel frastuono di quel che mi circondava, noto una manina ed un dito puntati verso di me. La mia amichetta, che con un tono di voce non proprio basso e soprattutto non curante del fatto che potevo sentirla, continuava a ridere ed a riferire a sua madre che io ero l'asinella della classe. Come Pinocchio nella sua favola, giunto nel paese dei balocchi, viene trasformato in asino per accentuare la sua condizione, il suo non essere bravo a scuola, così in un secondo mi sono vista in quel momento. Ma soprattutto fino ad allora non avevo mai avuto la consapevolezza che in fondo quanto stava dicendo era vero. Nella mia scala dei doveri e magari dei piaceri, lo studio non c'era affatto e non me ne ero resa mai conto. Certo avevo l'alibi che ero proprio all'inizio del mio percorso di studi, che ero piccola, ma quell'evento lo ricordo bene ancora oggi. Ricordo l'imbarazzo ed al tempo stesso la presa di coscienza, che in fondo era vero. Ebbene, sapete quegli eventi, forse banali, inizialmente irrilevanti, ma che cambiano la nostra vita? Questo è di certo stato il primo. Un evento che mi ha permesso di capire che ero io responsabile del mio percorso e che dovevo prendermi questa responsabilità, quella di studiare, imparare come facevano tutti e confrontarmi con gli altri. Quando torno indietro con la mente a quel ricordo, riesco a percepire quanto ho provato e ne faccio tesoro, perché mi aiuta a capire cosa non vorrei provare ancora, quell'imbarazzo, quella vergogna. Ho promesso a me stessa di dare sempre il massimo, di puntare su di me per migliorarmi, per dare. Ognuno di noi esercita un potere su sé stesso e sugli altri, che emerge nelle nostre relazioni. Il potere che ci diamo è quello di essere noi stessi, perché io posso, sono protagonista della mia vita, sono la versione migliore di me stessa.

La teoria dell’empirismo di John Locke[1] sostiene infatti che il nostro io non è altro che il risultato delle nostre esperienze, della conoscenza di noi stessi acquisita attraverso i nostri sensi e l’elaborazione delle emozioni vissute. È questo che ci porta ad aprire nuove possibilità dentro di noi. Ci permette di imparare a vivere con una mentalità della crescita e non fissa.

L’Essere ribelli

La vita di una persona è caratterizzata dalla sua personalità. Questa influenza le sue scelte e non scelte, a cui si aggiungono le influenze legate alle persone che frequentiamo e le esperienze che ogni giorno viviamo.
Agli occhi di tutti ero una bambina forte e ribelle, in grado di affrontare ogni difficoltà. Questo solo per via del mio carattere spontaneo, per la risposta sempre pronta ed il sarcasmo innato con cui contrattaccavo prontamente chi mi feriva. Mi sono abituata a non farmi passare nulla, a lottare e difendermi. Come primogenita dovevo essere forte, proteggere e difendere. Vivevo in un condominio ed al pomeriggio, essendo tra le più grandi di età, avevo la responsabilità di andare a prendere in asilo le mie sorelle ed i bambini dei vicini.
La nostra casa era in un quartiere nuovo, edificato accanto a quello che allora definivamo il Bronx, le case alert al di là delle quali c’era l’asilo. Varcare il Bronx ogni giorno richiedeva scaltrezza e strategia nel trovare il momento giusto, l’attimo in cui nessuno si accorgeva di te e della ciurma, per poter riportare a casa tutti sani e salvi. Sembra uno scherzo, ma funzionava proprio così. I ragazzini che vivevano là controllavano l’area e con prepotenza non permettevano a nessuno di transitare sul loro territorio.
Un giorno però ci hanno scoperti ed hanno iniziato ad inseguirci. Inizio a gridare, ad esortare tutti per essere velocissimi, per correre a più non posso. I bambini sono davanti a me ed io per proteggerli sono dietro, controllo che non vengano raggiunti e picchiati. Arriviamo finalmente al portone di ingresso del nostro palazzo, i bambini entrano e lo faccio anch’io, ma uno dei ragazzi mi raggiunge e mi blocca la porta. La ricordo bene quella paura, l’idea che potesse entrare dentro e far del male a qualcuno, e ricordo anche tutta l’energia e la forza che ho messo nelle mie braccia per non permettergli di entrare. Mi ripetevo che dovevo dare il massimo e che

dovevo farcela per il bene di tutti. Ce l'ho fatta e non riesco a crederci. Mi giro verso i bambini tutti impauriti e li invito a prendere subito l'ascensore e salire. Fuori intanto stanno suonando tutti i citofoni nella speranza che qualcuno per errore gli apra il portone. Dobbiamo andare, salire. Via!
Il senso di protezione mi è rimasto dentro. Negli anni come manager e come mamma, ho sempre protetto la mia squadra ed i miei figli. È un istinto naturale atto a garantire tranquillità, equità e benessere.
Questo è fondamentale, pensiamo al lavoro, soprattutto in un contesto di mercato come quello attuale, in cui tutto è più complesso, in continuo cambiamento ed in cui l'equità, l'inclusione ed il well-being sono una priorità. In ogni organizzazione è importante che la squadra sia coesa, che venga gestita con empatia affinché le persone si sentano partecipi. Ognuno deve essere affiatato ed interconnesso. L'obiettivo è quello di fare le cose giuste per il benessere di tutti, perché tutti lottano per un progetto comune. È responsabilità del leader proteggere, far sì che il gruppo dia il meglio nelle modalità più affini ad ogni individuo.
Esistono due tipi di leader: chi esalta il gruppo per andare contro gli altri gruppi ed uscirne vincente e chi invece lavora in sinergia con tutto il gruppo per il benessere comune, per il bene dell'azienda. Quest'ultimo è il vero leader, chi pone il gruppo, le persone, il bene comune al centro di tutto. Si crea così una cultura aperta, uno scambio continuo di idee e creatività che porta un miglioramento continuo in termini di risultati, efficienza, produttività ma soprattutto di well-being. Si ha un contesto di coscienza condivisa in cui si vive bene e si lavora in squadra realizzando il meglio di ognuno.
Quando percepiamo che qualcuno del gruppo è in difficoltà, perché gli è stato affidato un compito in cui non riesce a dare il meglio, perché non è ciò a cui aspirava o in cui non si sente forte e competente, dobbiamo stargli accanto per aiutarlo e supportarlo. Quando si è responsabili di un gruppo, come anche di bambini, è importante garantire un clima di fiducia e protezione, anche perché se tutto va bene le lodi sono condivise, ma se qualcosa va male la responsabilità è in primis del leader che gestisce il gruppo.
Anche da piccola funzionava così. Sono sempre stata la più grande tra i cugini e mi sono sempre presa la responsabilità dell'operato dei più piccoli. Ogni volta in vacanza, i piccoli creavano confusione, litigavano tra di loro

ed io ne ero responsabile, perché più grande, perché non li gestivo al meglio. Vi assicuro che per una bambina è frustrante, indipendentemente se questa demandata responsabilità sia giusta o sbagliata. I miei genitori sono stati sempre delle persone per bene, non si sono mai scontrati per prevaricare gli altri e spesso neanche per far valere con forza le mie ragioni. Nel mio quotidiano quindi se combinavo qualcosa, tutti i parenti erano legittimati nel rimproverarmi, anche perché a loro dire me lo meritavo, ero ineducata perché rispondevo a tono. Dovevo così sempre difendermi, con le parole o con i fatti, scappando.
Quello che è cresciuto in me in quegli anni è stato un senso di ingiustizia, la sensazione di sentirsi piccoli ed indifesi, di non aver nessuno che possa prendere le tue difese, il dover per forza soccombere ad alcuni eventi della vita ed alla forza predominante di chi può esercitare un potere su di te e ti fa sentire inerte. Non avevo grandi possibilità di far capire il mio punto di vista, le mie ragioni. Si dice che l'esperienza da piccoli ce le portiamo dentro e le frustrazioni vissute animino il nostro "corpo di dolore", quella rabbia e tristezza accumulata dentro che emerge anche da grandi, quando ci sentiamo succubi di una realtà che non possiamo cambiare. Oggi mi giro indietro e penso ad allora e risento in me quel "corpo di dolore", ogni volta che vedo un'azione non equa, una realtà non trasparente. Da buon "difensore della patria", metto tutta me stessa nel cambiare le cose.
Negli anni, nei diversi progetti di riorganizzazione aziendale che ho portato a termine nel pieno rispetto e tutela delle persone, è emersa sempre in me una forza che arrivava proprio da lontano. Come "paladina", dovevo fare sì che tutto funzionasse bene, che ogni persona fosse nel ruolo giusto, felice di esserlo e soprattutto che potesse fare ciò che gli dava entusiasmo e motivazione, che gli permettesse di dare il meglio e con facilità, in un ambiente di trasparenza ed equità, presupposti fondamentali ed imprescindibili nel mio lavoro.
Per far questo è fondamentale imparare a dire di No, imparare a liberarci dal perbenismo con cui ci hanno educati ed essere noi stessi sempre. Questo è un allenamento continuo che dobbiamo fare per partire nel nostro percorso di cambiamento. Dire di no, ogni volta che è necessario, soprattutto alle cose urgenti e non importanti. Nella nostra to do list giornaliera dovremmo sempre assicurarci di aver completato le tre attività di alto valore aggiunto della giornata, prima di passare alle altre. Per far

questo dobbiamo focalizzarci sulle cose importanti, abbandonare il multitasking e concentrarci su un singolo compito per volta, un unico obiettivo alla volta. Se ci concentriamo su tante cose saremo di certo occupati ma non produttivi. Non diciamo di sì ad ogni richiesta, che poi andrà ad aggiungersi alle altre mille cose da fare. Impariamo a delegare e chiediamo aiuto se necessario, ricordandoci anche che non dobbiamo essere dei perfezionisti.
Per far questo è fondamentale salvaguardare l'animo da ribelle che abbiamo dentro. La forza ed il coraggio di andare contro i soliti modi di fare le cose e poter dire di no: "si cambia, così non va bene". Ottimizziamo i tempi ed impariamo a dire "no", senza sentirci in colpa e senza la paura di perdere un'occasione. Saper dire di "no" è un'abilità riservata solo ad una cerchia ristretta, quella dei leader che sanno cosa vogliono. Dire "no" non vuole dire mancare di rispetto, vuole dire aver sotto controllo ciò che si vuole raggiungere, eliminando il superfluo.
Se ci prendiamo del tempo per guardarci dentro, per capire perché spesso non siamo liberi di vivere con leggerezza, senza paure ed autolimitazioni, ci rendiamo conto che in realtà nel nostro inconscio abbiamo paura di raggiungere il nostro pieno potenziale. Perché se siamo liberi da limitazioni, non abbiamo scuse per non realizzare i nostri sogni. Di conseguenza dobbiamo impegnarci, non farci bloccare dalla paura del fallimento, non considerare in alcun modo il giudizio degli altri. Se hai la natura da ribelle lo rimarrai nell'animo e questa è una salvezza, perché ti dà la capacità di essere sempre un outsider, di vedere le cose con distacco, di capire cosa si può migliorare e di avere il coraggio di alzare la mano per evidenziare cosa non va, la capacità di rischiare, di osare e cambiare. Solo così si può apportare il cambiamento.

Frustrazione e resilienza

Ci sono eventi che cambiano tutto, le nostre sicurezze, le nostre certezze, le nostre aree di comfort. Eventi che ci catapultano in un nuovo contesto, in un nuovo modo di vederci. Ma sono le difficoltà che ci rendono anche quello che siamo oggi, quanto fatto per superarle ci rende orgogliosi del nostro percorso.

Il mio paese d’origine è molto piccolo: Spinazzola, nella bellissima Puglia, ricca di sapori, sole e natura. Nonostante ciò, ho sempre desiderato andare via. Non mi sono mai sentita a mio agio, felice e certa di viverci per tutta la vita. Ho sempre subito le critiche di quartiere, i continui pettegolezzi senza alcun fine, quel sentirsi osservati e giudicati senza una motivazione che potesse essere ai miei occhi utile per una crescita, un cambio di prospettiva. Durante la mia adolescenza tutti continuavano ad osservarmi, mi vedevano strana, diversa o forse dovrei dire minorata, menomata? Per riallineare la colonna vertebrale avevo dovuto mettere un busto di quelli interi, che fuoriusciva da qualsiasi tipo di indumento e mi rendeva goffa, quasi come un robot che si muove in modo meccanico, non fluido. Si intristivano tutti quando mi vedevano. Continuavo a sentirmi ripetere: “poverina”. Credo avessero pietà di me. Non li capisco, probabilmente anche loro non capiscono, di busti in questo piccolo paese non se ne sono mai visti e pensano chissà cosa mi sia successo. Vivo di riflesso la loro tristezza per me e mi convinco che in effetti mi manca qualcosa, forse proprio normale non lo sono.
Normalità? Detto ora mi fa ridere. Cos’è la normalità? Non è stupendo essere tutti diversi, unici ed originali? Accettarci per quel che siamo, per la nostra esclusività?
Ma allora erano altri tempi e nella testa di una ragazzina ero diversa, un brutto anatroccolo che aveva solo 14 anni e chissà come sarei diventata in quelli successivi. Ricordo quella giornata in cui in un pulmino hanno fermato anche mia sorella, per dirle che si dispiacevano di quello che mi era successo, per quella “impalcatura” che mi avevano costruito addosso. Non posso crederci e spesso stento a capire quanto l’ignoranza, intesa proprio come non conoscenza, possa incidere sulle nostre idee e valutazioni. Naturalmente la mia dolce sorellina aveva risposto di tutto tono, sottolineando che sarebbe stato temporaneo e ben presto come una crisalide mi sarei trasformata in una farfalla, perché solo il tempo ci avrebbe dato ragione e si sarebbe vista la differenza. È proprio vero che il bene fraterno è incondizionato, non vede limiti e frontiere, combatte contro tutto e tutti. Sono grata di essere cresciuta in una famiglia così unita.
In quel periodo della mia vita speravo tanto che quel piccolo incubo, quell’apparecchio infernale che mi stringeva dappertutto e mi limitava nei movimenti, potesse davvero essere un breve ricordo. È stato l’inizio di un

cambiamento, di un percorso introspettivo, di un cambio di personalità: dall'estroverso all'introverso. Ogni giorno che passava, continuavo a chiudermi in me stessa, a maturare la consapevolezza che tutto sarebbe rimasto così nel tempo e che da grande proprio per questo busto, per quel problema ai miei occhi molto grande, sarei rimasta sola. Ero sempre più chiusa in me stessa e da ribelle e sicura di me, stavo sempre più diventando insicura, infelice, insofferente. Mi dicevo: "Come posso presentarmi così? Non riesco a passare inosservata, a non far pena. E se questo busto è destinato ad accompagnarmi a vita? Che peccati ho fatto? Merito davvero tutto ciò?". Certo da piccola non sono stata così tranquilla, buona, ma questo non ci voleva. Altro che timidezza, ero ben certa che non sarei più riuscita ad uscire da quel guscio, da quella corazza che mi ero costruita addosso. "Di certo da grande nessuno mi vorrà": mi ripetevo. Non che desiderassi sposarmi, ma privarmi fin da allora di questa possibilità non lo vedevo giusto. Forse dovevo solo accettare il tutto ed andare avanti, non curante dei giudizi altrui e pensando al mio bene ed al mio di futuro.
Eventi di questo tipo mettono a dura prova la nostra personalità, le nostre sicurezze, il nostro essere, dandoci tanta frustrazione ed insofferenza a cui non riusciamo a reagire. Anche il nostro carattere ne subisce le conseguenze. Da estroversa ero pian piano diventata l'opposto, chiusa in me stessa ed insicura. Ho iniziato ad uscire pochissimo, a vivere nei miei sogni, ad attendere che il tempo passasse ed io potessi essere quasi trasparente, per passare inosservata, per non sentirmi giudicata.
Ma reagire si può e si deve. Bisogna essere resilienti per non soccombere ed avere la forza ed il coraggio per guardare oltre ed essere ottimisti, positivi, perché nella vita tutto cambia, bisogna solo avere la pazienza di attendere. È necessario impegno, costanza, determinazione e disciplina con cui si arriva a superare tutto. Fa parte della nostra crescita, del percorso che dobbiamo affrontare, che è bello proprio perché è sempre vario, non lineare e ci rende appagante il viverlo, percorrerlo piuttosto che bruciarlo per il solo arrivo. Nei momenti di difficoltà c'è una voce in ognuno di noi che ci guida. Questa voce è il nostro scopo, definisce qualcosa di unico che solo noi sappiamo per noi stessi o che possiamo portare in ogni situazione. I fatti imprevedibili della vita uniti ai nostri desideri illimitati generano sempre uno stato di ansia dal quale è difficile spesso liberarci.

La frustrazione è l’emozione che accompagna la valutazione che facciamo di noi stessi in relazione ad un evento che vediamo diverso nel suo evolversi rispetto a come lo immaginavamo, desideravamo. Tutto quello che ci fa stare male per come lo viviamo, per le nostre azioni o per i nostri sforzi, ci fa sentire inadeguati e ciò incide sull’autostima e sul nostro benessere emotivo. I segnali della frustrazione sono allarmi che ci danno la consapevolezza su quanto stiamo vivendo, a patto di riconoscerli con lucidità e di accettarli per superarli. La preoccupazione per quello che gli altri pensano su di noi non fa altro che dissipare le nostre energie e non è finalizzata ad alcun aspetto di crescita personale.
Imparare ad amarci per quello che siamo ci rende liberi e consapevoli che nella vita possiamo superare al meglio le difficoltà per perseguire i nostri obiettivi futuri. Per non essere più vittime dobbiamo però aumentare la nostra resilienza. In un’era caratterizzata dall’instabilità, dobbiamo imparare ad esporci agli imprevisti della vita cogliendo ogni opportunità.
Dobbiamo ricostruire nel presente nonostante le avversità, anche se il passato ci ha distrutto. Dobbiamo accettare così il nostro passato ed imparare a resistere, riorganizzare e ripartire per ricostruire. Integrare il presente con il passato ed il futuro ci pone al centro. L’evoluzione è di chi fa della propria fragilità il suo punto di forza. Chi si fossilizza resta fermo, vittima dei suoi pregiudizi e delle opportunità che sarebbero dovute arrivare e non sono mai arrivate. È per questo che l’evoluzione fonda le sue fondamenta sulla conoscenza, sul potere di agire. Per questo è fondamentale coltivare la resilienza, un atteggiamento positivo che ci permette di convivere con le frustrazioni, perché momentanee e superabili. Possiamo diventare ancor più resilienti di quanto già lo siamo se impariamo a non autocommiserarci, se crediamo in quello che facciamo e lo portiamo avanti fino in fondo. Impariamo a rimanere motivati nel perseguire i nostri obiettivi, superando ogni difficoltà.
Questo è ciò che ho fatto, ho continuato a sognare e perseguire il mio obiettivo di crescita. Con disciplina ho dato il massimo negli studi e ho continuato ad aprire la mia mente leggendo e sperimentando. Nel frattempo, ogni giorno al termine delle lezioni andavo in palestra per gli esercizi posturali, per far sì che presto il busto potesse diventare un ricordo. Certo il desiderio di evasione era ormai insito in me, avevo voglia di continuare ad esplorare, di conoscere nuove realtà e di mettere alla prova me stessa.

E così è finalmente arrivato l’ultimo giorno di scuola. Addio alle medie, addio al continuo brusio tra i banchi, a quel senso di non appartenenza ad un ambiente ed un contesto che mi faceva sentire inadeguata: troppo magra, poco bella, poco interessante. La voglia di andare via, di ricominciare da capo per ricreare una nuova me, una mia nuova immagine poteva pian piano realizzarsi. I sogni sono però sogni e la realtà è sempre un po’ diversa. È questo quello che ci ripetono pian piano che cresciamo. Ci insegnano a rimanere con i piedi per terra, a smettere di sognare e fantasticare, perché stiamo crescendo e la realtà è più difficile e va affrontata. Queste limitazioni spesso hanno il solo fine di proteggerci, di evitarci delusioni, ma questa non è di certo la strada giusta per crescere come persone. È proprio sbagliando che si impara. È fondamentale fare errori, cadere ed avere la forza di rialzarsi per ripartire.
Fin da piccoli ci hanno insegnato a colorare bene dentro i margini, ad essere precisi. Ma il perfezionismo, la paura dell’errore non ci rende noi stessi, ci si concentra sulle aree da migliorare e non sui nostri talenti, sulle aree in cui siamo bravi in modo naturale. La parola perfezione appartiene ad un mondo che non è più attuale, è superato finalmente. Ogni errore va visto come opportunità per imparare. Dobbiamo prenderci le nostre responsabilità ed il tempo per sognare ad occhi aperti, perché è il nostro cervello che crea la nostra realtà. Pensiamo all’attenzione selettiva, in cui il nostro cervello inizia a vedere solo ciò che ci interessa.
Allora, ero così preoccupata per la mia postura che notavo solo persone che non avevano le spalle allineate. Ma era solo la mia mente a notare ciò su cui mi stavo focalizzando. Viene chiamato “Effetto Tetris”[2] e si esplicita nel rimanere bloccati in un determinato schema di pensiero o comportamento, in particolare quando è negativo. Se iniziamo a vedere tutto in chiave negativa, niente avrà più davvero senso perché saremo meno motivati, meno creativi e più stressati. È una sorta di cecità intenzionale, un’incapacità di cogliere le cose positive che comunque ogni giorno ci accadono. È importante non farsi bloccare da questo effetto Tetris in quanto si rischia di perdersi delle opportunità solo perché non vengono riconosciute come tali e per questo non vengono colte. Questo effetto però può essere anche positivo quando alleniamo la nostra mente nel riconoscerlo e nell’essere consapevoli su ciò che potrebbe generare, in questo modo saremo spronati nel fare il contrario.

Un atteggiamento positivo fa la differenza e ci apre a maggiori opportunità. Aumentiamo così la nostra positività puntando su tre elementi fondamentali: la felicità, la gratitudine e l'ottimismo. Per allenare la nostra mente a vedere le opportunità che ci passano davanti ci vuole pratica, atteggiamento mentale e costanza. Impariamo a prendere nota ogni giorno di almeno tre cose positive che ci sono accadute nella giornata, sia a livello personale che lavorativo. Concentriamoci su quelle e sulla sensazione di benessere che ci arrecano. Questo ci permette di vivere in uno stato di maggiore positività e di vedere tutto con maggiore chiarezza e creatività.

Alla conquista dell'autostima

Il tempo passa e finalmente è arrivato il momento di togliere questo busto. Sembra tutto irreale, un desiderio su cui non riponevo ormai più speranze. Di sicurezza personale ne è rimasta poca, anche il mio carattere si è modificato: introverso, riflessivo, timido.
Può un estroverso, un ribelle fare inversione e diventare introverso? Sì, la vita insegna che gli avvenimenti, gli imprevisti possono cambiarci.
Nell'ambito della personalità differenziamo molto gli introversi dagli estroversi. Quest'ultimi sono quelli che colpiscono di più, emergono grazie al loro modo spontaneo e diretto, spesso solare e positivo. Fin dai primi del Novecento emergevano i commercianti, grandi estroversi che grazie alle loro abilità comunicative riuscivano con facilità a barattare quanto producevano. L'eloquio, la capacità di influenzamento, uniti ad una personalità più esuberante che dimostra sicurezza, rendevano più semplici le transazioni. Ma la storia ci insegna che molti dei grandi leader erano invece introversi, hanno lavorato molto su loro stessi: Darwin, Einstein, Gandhi, sono solo alcuni di esempio.
Ciò che ho imparato in questi anni è stato anche questo, ho concesso a me stessa il tempo e lo spazio per ascoltarmi, per capire meglio gli altri e me stessa. Certo, ora vivo la gioia di eliminare un elemento che ha cambiato la percezione di me stessa, che mi ha resa insicura e mi ha fatto vivere nella speranza di essere invisibile agli occhi di tutti.
Intanto, la gente del paese continua a guardarmi in modo strano, forse per la meraviglia nel vedere cosa è successo, cosa non c'è più. Si è chiuso

finalmente un periodo in cui ho vissuto la difficoltà nell'accettarlo. Spesso insicuri, insoddisfatti, incapaci di cambiare i nostri schemi mentali, le nostre abitudini, le percezioni di noi stessi, siamo solo schiavi della nostra mente che è il peggior nemico di noi stessi. Non perdiamo mai di vista il nostro obiettivo e non opponiamoci al flusso degli eventi. Dobbiamo trovare la nostra pace interiore, il nostro equilibrio energetico.
Per questo dobbiamo imparare a vivere il presente, prestando attenzione a ciò che facciamo, essendo sinceri con noi stessi e con gli altri. Amiamo noi stessi e gli altri. Impariamo a lasciar andare, trovando piacere in ogni cosa, soprattutto in quelle piccole.
Naturalmente il nostro percorso di crescita non finisce mai ed un singolo avvenimento non ci stravolge se non legato ad altri piccoli passi e cambiamenti. Ma riuscire ad essere sé stessi spesso è una grande sfida. Molti cercano un modo per differenziarsi, per fare e dire qualcosa di diverso, per essere innovativi e fare la differenza. Per me è importante essere veri, coltivare il nostro Essere e mantenere un approccio positivo. Se ci concentriamo sulle cose belle che caratterizzano il nostro quotidiano, sulla positività intorno a noi, impariamo ad essere grati e quindi felici. Per tutto il resto invece è importante avere la pazienza nel continuare a seminare pian piano e attenderne i frutti, che di certo ne deriveranno.
Finalmente sono arrivate le vacanze estive. Ozio, sole, tranquillità. Gran parte delle mie vacanze le trascorro al mare, lontana dal quotidiano, dalle amicizie abitudinarie, dal solito contesto. È l'occasione giusta per rigenerarmi e ripartire da me stessa, ponendo entusiasmo ed una grande voglia di rinascita in quelli che sono i buoni propositi per il futuro.
Questa mattina la spiaggia è un po' diversa. Ci sono ovunque cartelloni espositivi, musica ad alto volume ed un via vai di persone, cameramen ed allestitori. Staranno organizzando un evento, qualcosa di diverso per richiamare sempre più turisti. Ed infatti, c'è l'organizzazione di Miss Italia, che in giro per il Paese organizza le diverse selezioni. Con curiosità osservo la frenesia con la quale realizzano il palco e tutta la struttura tecnica. Tutto è molto organizzato e ben gestito. La mia curiosità è soddisfatta e posso dirigermi sotto il mio ombrellone per godermi la giornata di relax. I miei genitori mi osservano con un'espressione strana, sembrano timorosi di una mia reazione. Gli chiedo cosa stesse succedendo. Si girano verso mio zio, che con grande gioia ed entusiasmo mi comunica che mi ha appena iscritto

alle selezioni di Miss Italia. Divertito continua a canticchiarmi la canzone “Miss mia cara Miss” di Totò. La mia espressione è impietrita, rimango ferma con lo sguardo nel vuoto e terrorizzata all’idea di essere al centro del palco, di avere tutti gli occhi addosso e di sfilare in costume da bagno. Inizia ad aumentare in me la paura, il terrore di non essere all’altezza, di essere osservata e scrutata da tutti, di non essere bella.
Spesso ci lasciamo condizionare dai nostri fallimenti passati, dalle nostre paure e dai nostri preconcetti. La paura è una reazione innata a qualcosa che avvertiamo come pericolo rispetto ad uno stimolo esterno, che ci porta a bloccarci. Ma quanto questo pericolo è reale? Lo spaventarci, arrestarci, ci porta ad evitare il rischio, al rimanere nella nostra area di comfort, cadendo vittime della delusione e dell’apatia. Ma rischiare significa vivere ed io voglio vivere pienamente tutte le occasioni e le situazioni che questa vita mi metterà di fronte. Dobbiamo accettare il rischio per vivere. Nella vita si vince e si perde, ma l’esito finale lo si conosce solo l’ultimo giorno. Darsi per vinti prima di aver giocato fino in fondo è tanto inutile quanto autolesionista. Sii coraggioso. In un mondo in continuo cambiamento, andare sul sicuro è una delle cose più rischiose che possiamo fare. È vero, molti non hanno il coraggio di rischiare, di andare oltre, si arrendono giustificandosi: “Non serve che io insista, tanto vincono sempre i più forti, i più furbi, i soliti”. Ma non è vero. Le giustificazioni di chi si arrende sono solo un modo per mascherare le paure che ci tengono prigionieri.
Non dimentichi mai, chi si arrende, che anche i “forti” hanno le stesse difficoltà. Anche loro sono talvolta colti dal dubbio, dallo sconforto, dalla delusione, dalla paura. Solo che resistono, resistono sempre. Hanno il coraggio di caricarsi ogni problema sulle loro spalle, di subire ogni critica anche ingiusta e andare avanti.
E così ho fatto. Ho deciso di mettermi in gioco ed affrontare quello che allora per me significava il rischio, la paura delle critiche, la delusione nel classificarmi tra le ultime posizioni. Con coraggio ho accettato la sfida, dicendo a me stessa che sarebbe stata una bella esperienza e che dovevo prenderla con leggerezza perché il mio fine era divertirmi, godere di questa nuova avventura in un contesto diverso da quello a cui ero abituata.
Decido così di andare a casa per scegliere il costume da bagno che mi faceva sentire sicura e fiera di me, il vestito che valorizzava il mio fisico ed i trucchi che avrei usato per darmi un tocco di luce. Al pomeriggio c’erano

le prove di portamento ed i dettagli tecnici sulle uscite, sui tempi da rispettare. Tutto semplice, tutto nuovo ed entusiasmante. Osservo le altre ragazze, molto belle, solari, sicure. La paura ritorna, inizio a fare i confronti e mi demoralizzo, ma non devo pensarci, ognuno ha la sua individualità, ognuno è speciale. Mi concentro sul mio discorso di presentazione, sui concetti e valori che avrei evidenziato ed intanto il tempo passa e finalmente arriva la sera.
C'è tantissima gente, si parte con la musica ad altissimo volume, per fortuna le luci sono così abbaglianti che è difficile vedere nel dettaglio la platea. Tutto questo mi aiuta a puntare l'attenzione su di me, sull'evento e a non andare nel panico nel vedere le migliaia di persone ferme lì a guardare. Partiamo con la prima sfilata in abito da sera, mi concentro sul portamento stando attenta nello scendere dalle scale senza guardarle e senza inciampare. Poi si passa alle presentazioni e la mia attenzione va sulla mia voce che deve essere chiara e ferma ed infine la sfilata in costume.
Su 62 partecipanti ne selezioneranno solo cinque, attribuendo i diversi titoli per poi accedere alle regionali. Siamo nella fase finale e siamo tutte schierate sul palco in attesa delle nomine. Che agitazione, non penso di aver ancora realizzato cosa stia facendo qui, cosa stia vivendo, ma è tutto entusiasmante, nuovo e diverso. Le luci sono così forti che mi sembra di vivere in un sogno, che tutto sia irreale. Ad un certo punto però sento il mio nome, penso di essermi sbagliata o di essermi distratta tra i miei pensieri. Il presentatore continua a ripetere con entusiasmo che: "Miss Linea Sprint Puglia è la numero 32" e pronuncia il mio nome. Credo stia parlando proprio di me, sono proprio io la numero 32.
Con stupore mi faccio avanti e subito parte l'applauso. La ragazza accanto al presentatore mi infila la fascia con la scritta Miss Linea Sprint Puglia e mi consegna la statuetta della vittoria. Sono al settimo cielo e non ci avrei mai scommesso. Se mi fossi fatta prendere dalle mie paure, dal mio sconforto iniziale, non mi sarei presentata e non sarei arrivata fino qui, non avrei vissuto questa esperienza. Mi sarei persa tante emozioni, tanta gioia ed adrenalina. Ringrazio tutti ed in primis mio zio che ha avuto l'intraprendenza di iscrivermi senza dirmi nulla, di aver creduto in me e di avermi permesso di affrontare questa esperienza con grande leggerezza e gioia.

A seguire ho affrontato anche le selezioni regionali che sono andate molto bene. Il mio percorso si è fermato successivamente, quando continuare le selezioni significava andare a Salsomaggiore per la finale e soprattutto per i miei genitori significava dare un'importanza a quello che per loro era solo un gioco e non era la strada che immaginavano per me. Non ho mai contrastato le loro scelte ed i loro sogni su di me, ho sempre pensato che fossero il frutto anche delle loro credenze e dei loro tempi.
Era l'era in cui, in un'Italia ricca di piccoli imprenditori, tutti lavoravano con energia e sacrificio, creando benessere per la propria famiglia e per la collettività. Il fine era quello di far crescere al meglio i propri figli, di farli studiare per vederli impiegati e stabili in un'azienda, in quello che ai loro occhi era un lavoro sicuro e la migliore scelta per loro, per il loro futuro, che doveva essere più semplice e florido rispetto a quello che avevano vissuto loro. Oggi libera da convinzioni e preconcetti, penso che il futuro vada creato e la strada della realizzazione vada cercata in noi. Con chiarezza dobbiamo capire cosa ci piace realmente e con responsabilità dobbiamo impegnarci nel perseguire i nostri sogni, perché possiamo farcela. La vita va vissuta nella sua semplicità, nel suo quotidiano, perché è questo che ci rende felici, il percorso.
Non rimpiango il non aver proseguito le selezioni per Miss Italia, anzi ringrazio tantissimo quella bella avventura perché dopo un periodo buio, in cui l'esperienza del busto mi aveva cambiata, mi aveva portato a chiudermi in me stessa e ad essere insicura, finalmente avevo ricominciato ad avere la speranza di potercela fare, la voglia di ricominciare a volermi bene, ad essere più fiera di me stessa e di quel che ero, a vedermi bene, a sentirmi anche più rafforzata e pronta ad affrontare i nuovi imprevisti e le nuove occasioni che mi si sarebbero presentate. Nel momento della vittoria, la gioia è giusta e naturale, ma l'euforia a volte è foriera di scelte sbagliate. Nel momento opposto, la delusione è scontata, ma la depressione è altresì foriera dello sbaglio fatale: rinunciare. La vera sconfitta è quella. Solo quella, non ne esistono altre.
Questo è un altro di quei momenti di svolta che conservo dentro di me, quei momenti che entrano all'interno del percorso che continuo ancora ad affrontare giorno per giorno, perché in realtà non si è mai arrivati. Ci sono dei passaggi della vita, delle svolte, delle curve che a volte scegliamo ed altre volte ci scelgono. Però sono sempre determinanti e portano

cambiamenti. Spesso non le riconosciamo nel momento in cui le stiamo vivendo, ma le riscopriamo più tardi nel constatare i risultati, quanto ci hanno cambiato.
Nella vita, in ogni nuova situazione che desta in noi paura, apprensione, non ci sentiremo mai pronti, per questo dobbiamo affrontarla. Opporsi a una svolta, rifiutarla, rimanere immobili o peggio tornare indietro, significa rinunciare all'evoluzione, alla trasformazione, al cambiamento. E tutto cambia, poco o tanto, in maniera impercettibile o eclatante. Dobbiamo seguire l'onda ed essere flessibili come l'acqua. Non è facile ma il cambiamento va affrontato, perché di certo qualcosa deve ancora accadere, dobbiamo apprendere nuove lezioni e continuare ad emozionarci positivamente.

La sfida come attivatore

Le superiori sono state la svolta. Ho deciso di frequentarle in un paese non molto lontano dal mio, in una regione confinante. Un contesto nuovo con compagni tutti nuovi. Si ricomincia. Ogni giorno è una conquista, il consolidamento della mia personalità e la condivisione di esperienze con tutti i nuovi amici di classe. Siamo molto uniti e seppur diversi c'è grande stima tra di noi. Un affetto rimasto lungo tutti questi anni, perché vero, sano e ricco di bei ricordi. Tra tanto divertimento c'è anche un grande senso del dovere che ci accumuna, che mi porta ad impegnarmi e lottare per essere al pari.
Ci sono tante personalità e diversi modi di pensare. Vengo affascinata un po' da tutti. Da chi con più anni di me racconta delle sue esperienze amorose ed io ingenua cerco di carpirne ogni informazione, ogni insegnamento di vita vissuta. Allora facevi affidamento sul giornalino *Cioè*, non ti spiegavano molto a casa ed a scuola e tutto si apprendeva vivendo. C'è anche chi è un genio di natura, gli basta studiare poco e ad ogni interrogazione con sicurezza e normalità ottiene il massimo. Che bello. Seppur io abbia la fortuna di avere un'ottima memoria, devo impegnarmi, concentrarmi per apprendere e passare così del tempo sui libri. Ci sono poi le mie grandi amiche. Diverse e uniche. Tra di noi c'è tanto affetto, ci aiutiamo, scherziamo e ci vogliamo molto bene. Abbiamo vissuto insieme

momenti anche difficili, dove una malattia poteva cambiare tutto. Tutto però andato bene.
Di quel periodo ricordo quanto abbia ammirato la mia amica del cuore, la sua forza e determinazione nell'andare avanti senza farsi abbattere, nel vedere sempre il positivo. Ho imparato tantissimo da lei. Mi interrogavo spesso se nella sua situazione sarei stata così forte e positiva, ma immagino di no. Mi sarei buttata giù così come avevo fatto per un busto, che non era nulla al confronto. Ho tanta ammirazione e amore nell'esserle potuta stare accanto in quel periodo difficile e rivederci o solo sentirci ogni volta che ci è possibile mi riempie sempre di gioia.
Poi c'è "Ken", lo chiamavamo così perché io ero Barbie ai suoi occhi e lui esprimeva spesso in modo aperto e sincero quanto provava verso di me. È stato un periodo molto arricchente della mia vita, che mi ha ridato la sicurezza, la serenità e la positività che mi avevano caratterizzato da piccola e che avevo un po' perso. Ringrazio tutti loro per quanto vissuto insieme e per l'affetto che abbiamo ancora gli uni verso gli altri. L'essere grati per quanto ricevuto è importante per il nostro Essere, per percepire un alto livello di benessere emotivo. Ancor oggi al mattino, subito al risveglio, mi concentro sul mio respiro ed esprimo la gioia di esserci, la gratitudine di avere accanto le persone che amo, quella verso me stessa, per quanto fatto e per l'impegno dedicato. È importante imparare ad essere grati, ad apprezzare la vita, ad emozionarci positivamente e godere del nostro momento presente per sentire il benessere, per appartenere a tutto quello che ci circonda.
Intanto era arrivato anche l'ultimo anno delle superiori e mi aspettava una grande prova, l'esame finale che sancisce la chiusura di un percorso di studi e l'inizio di una nuova vita, di nuove scelte, di nuove emozionanti esperienze. La disciplina, la dedizione, rientrano nel mio DNA, ho sempre creduto che prendere le strade più difficili comporti sacrificio, ma ripaghi sempre nel lungo periodo. È come essere in una corsa ad ostacoli, in cui devo dare il massimo, non distrarmi e trovare il metodo giusto per farcela, per primeggiare. Non è semplice, la mia classe ha un ottimo livello di preparazione ed ho una grande sfida d'avanti a me, superare al meglio l'esame di fine anno.
La sfida è da sempre stata il mio grande attivatore, la voglia di competere e farcela mi animano e mi danno un'energia positiva che mi spinge a dare il

meglio, a mettermi alla prova perché devo superare me stessa. Ho comprato un libro, *Lo sprint finale*, e continuo a rileggerlo, adoro la sintesi e gli schemi concettuali su ogni argomento, ma soprattutto adoro i messaggi a carattere più psicologico che sono qui racchiusi, l'importanza di credere in noi stessi, di impegnarci al massimo perché così possiamo farcela. Non ho mai nascosto il mio essere ambiziosa, competitiva e pronta a dare sempre il massimo. Questa è l'occasione giusta.

Fin da bambina ho letto tantissime autobiografie di persone che ho stimato e adorato per il loro intelletto, per l'umiltà, per le creazioni ed evoluzioni apportate nel nostro mondo. Mio padre ha sempre avuto l'abbonamento ad una rivista di business che leggevo con passione fin da piccola. Sognavo ripensando alla storia di Walt Disney, al suo desiderio di creare un mondo tutto suo fino alla realizzazione di Disneyworld, alla storia di Silvester Stallone di tutti i suoi fallimenti e porte chiuse in faccia, per poi arrivare a produrre il film *Rocky* che ha caratterizzato e segnato il suo futuro.

Queste storie mi hanno insegnato a saper guardare lontano perché questo allunga la vita. Abbiate il coraggio di sognare, di pensare a come vorreste essere tra cinque, dieci e vent'anni. Pensiamo a come vorremmo essere ricordati, a quali esperienze vorremmo vivere, a cosa ci fa sentire vivi e felici. Perché il sogno è l'inizio di tutto e dove manca non c'è inizio.

Sognavo la mia indipendenza, la mia realizzazione professionale, la felicità in una famiglia, negli amici, nel quotidiano ed ho lottato e lotto ancora tanto per dare il massimo e per realizzare il mio sogno. La sfida in tutto questo è un grande attivatore. Non è così per tutti. C'è chi non adora andare in competizione, chi ha una reazione opposta davanti ad un grande esame e tende a chiudersi, a bloccarsi e non dare il meglio. Accettiamo le nostre diversità, le nostre caratteristiche ma puntiamo sull'impegno, sulla dedizione, sulla disciplina.

L'esame del quinto anno è andato magnificamente. Ero preparata e questo mi ha portato ad essere molto sicura in ogni prova scritta e orale, a non temere gli imprevisti e ad avere la lucidità nel fare collegamenti e riflessioni. Dicono che l'esame di maturità sia tra le prime prove difficili della vita a livello accademico e che ponga le basi alle prove che si affronteranno successivamente. Non posso negare di averla anche sofferta. Mi agitava fin dall'inizio dell'anno scolastico pensare al fine anno, a come sarebbe potuta andare. Sentivo addosso anche la pressione e le aspettative

dei miei genitori che avevano fatto tanto per me. Mi chiedevano di dedicarmi a nient'altro, lo studio era il mio lavoro ed il mio compito era dare il meglio in quello. Non potevo così deluderli, come non potevo deludere me stessa. Penso però che è solo la preparazione a permetterci di eccellere, di superare le prove e raggiungere i risultati desiderati. Per molti anni, ho sognato di rifare quell'esame e di essere impreparata, di non superarlo con lo stesso punteggio. La stessa sensazione mi è successa anche in occasione del mio esame di guida. Devo dire che in quel caso preparata non lo ero molto, non ho mai adorato guidare ed è sempre stata una necessità piuttosto che un piacere. Avevo inoltre trascurato l'esame di guida fino all'ultimo, riducendomi nel fissarlo nell'unica data disponibile e cioè l'ultimo giorno di validità del foglio rosa. Ero così stata inserita in un gruppo in un paese collinare non distante dal mio, ricco di salite e discese: il massimo per una inesperta come me. Quel giorno però penso di aver guidato meglio di qualsiasi altro giorno della mia vita. L'istruttore mi ha chiesto di fare delle inversioni ad U, un parcheggio stretto in salita ed un percorso pieni di rallentamenti, salite e discese. Così posseduta da non so chi, con grande nonchalance ho girato il volante con il palmo della mano, ho guidato con estrema naturalità che continuo a pensare che non fossi proprio io alla guida.

La sfida continua anche oggi ad animarmi ed accendermi, la sfida nel competere con me stessa, nell'uscire sempre dalle aree di comfort, nel mettermi alla prova e farcela. Questo perché è il significato che attribuiamo agli eventi della nostra vita e non gli eventi in quanto tali a determinare i nostri sentimenti nei loro confronti. Non si arriva in alto superando gli altri, ma superando sé stessi. Per stare bene con sé stessi è importante acquisire le doti dell'assertività, apprezzare le piccole cose, avere etica nel nostro operato e quindi coerenza ed integrità, confrontandosi, scusandosi se opportuno, rispettando la parola data ed avendo chiarezza nelle nostre aspettative. Anche quando non ce la facciamo, abbiamo imparato, abbiamo osato e non abbiamo subito, ci abbiamo provato.

C'è sempre un modo per risollevarci: il gusto della rivincita. Questo perché il primato non sta nella vittoria, sta nel progresso, nel proseguire pian piano nel nostro percorso di crescita. Il progresso è così miglioramento: professionale, personale, umano. Siamo macchine perfette che si comportano in modo imperfetto, sfruttando meno del 10% delle nostre

potenzialità. Basta che qualcuno si impegni di più, per primeggiare e apparire come un super eroe. Una possibilità che in realtà è data a tutti, ma è colta da pochi.

Citazioni

«*Lo scoramento è una tentazione. La tentazione di lasciarsi andare, di cedere alla fatica, al pericolo di arrendersi. Ma vivere significa saper resistere allo scoramento provocato dalle sconfitte. Il grande imprenditore, il grande generale, i grandi leader fanno tutti degli sbagli, subiscono anche loro delle sconfitte, ma sanno approfittarne per imparare e reagiscono con l'innovazione*» – Francesco Alberoni

«*Guardati dentro e scopri chi sei: sei quello che dicono i critici accecati dall'invidia, o sei quello che ha fatto, costruito e realizzato mentre loro, ammutoliti invidiavano? Se hai costruito una volta e non perdi la voglia di farlo, sai che presto tornerai a costruire. Loro torneranno muti a guardare*» – Donald Trump

«*Sai cosa si fa quando non se ne può più? Si cambia*» – A. Moravia, *Gli Indifferenti*

«*La felicità è la gioia che sentiamo crescere verso il nostro potenziale*» – Michelle Gielan

Da ricordare

La dimensione fisica rientra all'interno del nostro percorso di crescita e si esprime con l'acquisizione della consapevolezza del nostro Essere, con la nascita del nostro Io. La percezione sensoriale di noi stessi e del mondo che ci circonda è un fattore fondamentale nel definire la nostra identità, le nostre sicurezze. Siamo il risultato delle nostre esperienze che ci permettono pian piano di definire la nostra personalità, il nostro essere unici e speciali. In questo percorso è importante avere il coraggio di agire, di combattere le ingiustizie, di rischiare, di essere ribelli per il bene comune. Affronteremo tante sfide e momenti di difficoltà e scoramento, ma supereremo ogni frustrazione grazie alla resilienza, alla capacità di

affrontare le difficoltà e di superarle. Questo significa imparare a gestirle in modo costruttivo, per trasformare la frustrazione in opportunità di miglioramento della nostra capacità di adattamento. In questo modo potremo migliorare la nostra autostima, la percezione positiva di noi stessi e delle nostre abilità, della nostra personalità, del nostro valore unico. È importante aggiungere valore, mostrare a qualcuno il loro valore ed avere rispetto. Sentirsi sottovalutati nel lavoro o nella vita può avere un impatto enorme sulla autostima, portando all'isolamento, alla mancanza di apprezzamento oltre che problemi di natura psicologica e fisiologica. Puntiamo sulle esperienze e sulle iterazioni positive con gli altri, per la gratificazione della nostra anima. Continuiamo a metterci alla prova, per superare le nostre aree di comfort e vivere la vita nella sua essenza, nelle sue tante sfaccettature. Accettiamo la sfida come attivatore, perché stimola la motivazione e l'impegno nel raggiungere gli obiettivi che ci poniamo. L'eccitazione, l'entusiasmo che ne derivano ci ripagheranno dell'impegno profuso, delle energie dedicate.

---

[1] *Who was John Locke*, johnlocke.org

[2] *Effetto Tetris: di cosa si tratta?*, lamenteemeravigliosa.it

La dimensione mentale

Quando parliamo di dimensione mentale ci riferiamo alla nostra motivazione, alla capacità di avere chiarezza su quello che desideriamo per la nostra vita, per noi stessi, per il nostro presente ed il nostro futuro. È importante avere a focus questo e vedere sulla base di ciò le prospettive che si aprono d'avanti a noi, perché è la nostra mente che crea, collega, intuisce, connette ed analizza. Questo ci permette di pensare in modo critico, di risolvere i problemi e di acquisire nuove conoscenze. Può sembrare semplice ma non lo è affatto. Quanti di noi sono certi di ciò che vogliono, hanno ben chiaro il loro futuro, ciò che li motiva e li appassiona? Se ti dicessero come ti vedi tra cinque, dieci o vent'anni sapresti rispondere con accuratezza?
La dimensione mentale è dentro di noi ed è anche la più complessa, perché spesso costruita dal nostro ego, che oscura e non rende vera la nostra visione. Per questo è importante connettere sempre la mente con il cuore, capire così ciò che realmente ci guida perché svincolato dalle nostre convinzioni, dai nostri bias cognitivi o da ciò che ci hanno inculcato fin da piccoli i nostri genitori, l'ambiente che abbiamo frequentato, le esperienze fatte fino ad ora.
In questo processo di crescita anche la creatività gioca un ruolo fondamentale. Ci permette di vedere il mondo da un'angolazione differente, di trovare la chiave a ciò che razionalmente non riusciamo a comprendere. In un mondo in continuo cambiamento, in cui solo chi si adatta è al passo, la creatività ci rende unici e crea il nostro valore differenziante sul mercato. Non sottovalutiamo la nostra mente, perché è l'utilizzo di tutto il suo potenziale che ci rende chi siamo, è ciò che caratterizza la nostra unicità. Si parla spesso di "legge dell'attrazione" e ci si riferisce proprio al potenziale della nostra mente, che attrae ciò che desideriamo. L'importante, quindi, è avere la chiarezza della direzione che vogliamo intraprendere, dell'obiettivo

che ci prefiggiamo di raggiungere. Lavoriamo sulla nostra mente per renderci liberi di sognare, liberi di agire, liberi di Essere.

Dedizione e tenacia

La chiave dell'autorealizzazione non sta nel nascere con un quoziente di intelligenza superiore, o con una presenza fisica eccezionale. Né nel carisma o nella capacità di comunicazione. La storia dei Grandi insegna che "realizzarsi" significa soprattutto: non mollare mai! Di tenacia ne ho avuta tanta, fin dall'inizio del mio percorso di studi universitari. Con un risultato eccellente al termine del mio diploma, pensavo fosse tutto semplice e che gli esami universitari sarebbero stati quasi un ripasso, un semplice ripetersi degli esiti positivi fino ad allora ottenuti, con un maggiore approfondimento dei temi economici. Finalmente ero andata via di casa, ero libera di esprimermi al meglio nel mio nuovo ambiente. Con una mamma protettiva, non potevo che scegliere un'università distante poco più che un centinaio di chilometri da casa e pernottare presso un collegio di suore. La scelta del collegio era stata per me un paradosso, sarei stata in un contesto così distante dal mio modo libero di essere e pensare, ma era il compromesso che dovevo accettare per poter iniziare un nuovo capitolo della mia vita, in una città di certo più grande rispetto al mio paese di provenienza.
Il collegio è stato proprio la più grande sorpresa. Mi aspettavo un ambiente in cui il silenzio e la preghiera la facevano da padroni, pieno di ragazze riservate e "di chiesa". La realtà è stata un po' diversa. Ognuna celava una grande voglia di divertirsi e di vivere pienamente le serate insieme. L'obiettivo, oltre allo studio, era quello di trovare tutti gli strumenti possibili per evadere durante la notte, girare per locali e discoteche, rientrando al mattino come se nulla fosse. Naturalmente non nego di averlo fatto anche io e di essere stata anche scoperta. Ma il rischio e l'entusiasmo di uscire negli orari vietati davano tanta adrenalina.
Il divertimento è direttamente legato alla felicità, appaga ed aiuta a vivere pienamente e con entusiasmo ogni situazione. Agisce in questo modo anche nel lavoro. Divertirsi significa essere sé stessi, essere accettati per quel che si è e fare la differenza proprio per l'unicità che ci contraddistingue. Il trasgredire le regole invece era legato a quegli anni di giovinezza,

caratterizzati dalla grande spensieratezza, dalla voglia di fare esperienze e conoscere nuovi ambienti, di fare nuove amicizie. Ho avuto la fortuna di incontrare persone molto diverse da me e tutte mi hanno lasciato qualcosa.
Lì ho conosciuto anche la mia migliore amica. Diverse ma unite nell'anima, abbiamo vissuto intensamente quell'anno insieme, per poi continuare a frequentarci dopo e ritrovarci ancor più tardi. Mi ha arricchito cogliere i differenti modi di pensare ed agire, l'apertura mentale delle persone che frequentavo e la possibilità che mi davano nel mettermi in discussione e cambiare i miei punti di vista, eliminando alcuni di quei bias che mi contraddistinguevano e che mi erano stati passati fin da piccola dalla mia famiglia, dalle altre persone, dagli ambienti e dalle esperienze vissute.
Durante quegli anni ho anche frequentato un piccolo gruppo di studenti di informatica, novellini hacker per hobby, che nei modi più rudimentali cercavano allora di entrare nei pc dei loro amici, di clonare tessere telefoniche magnetiche e di resettare i telefoni pubblici per poter effettuare telefonate a costo zero. La creatività che inserivano nel loro operato, cercando sempre vie alternative per raggiungere i loro scopi, unita alla logica di processo utilizzata nel definire ogni passo da compiere e basata su veri e propri flow chart, era in sé affascinante ed aveva comunque una componente educativa. Avendo studiato programmazione negli studi superiori, capivo bene le logiche adottate ed osservavo dal vivo i loro esperimenti, che spesso sfociavano nell'insuccesso.
Mi incuriosiva la varietà delle persone che frequentavo, tutte uniche nel loro genere. Nei corsi universitari, ero riuscita a circondarmi di persone molto dedite allo studio. Le aule erano molto grandi ed ogni lezione era frequentata da più di cinquecento persone. I miei compagni erano molto bravi ed ogni mattina arrivavano in classe molto presto per poter occupare i posti davanti, prendere appunti e ascoltare bene ogni lezione. Era bello potermi confrontare con loro e sfidarci sui risultati ottenuti. Essendo l'unica donna nel gruppo, mi permettevano di godere del privilegio di arrivare in aula in orari standard e di sedermi accanto a loro nelle prime file. Potevo così ascoltare bene ogni lezione ed approfondire alcuni argomenti o finalizzare insieme i progetti di gruppo. Erano tutti molto preparati e mi permettevano di focalizzarmi su quello che era il mio obiettivo: studiare e dare il meglio, senza venire troppo sviata dalle collegiali. Quando venivano a studiare da me in collegio, ci dovevamo mettere accanto alla stanza delle

suore superiori, per poter essere controllati. Anche questo era per me paradossale, frutto di un'ipocrisia e di un mondo ormai superato, che però dovevo accettare.
Intanto così anche il mio studio continuava. Seguivo le lezioni al mattino ed al pomeriggio studiavo. In ciò ero costante. Il rigore, la tenacia nel perseguire gli obiettivi mi hanno sempre contraddistinto. Sono cresciuta con la consapevolezza che per ottenere risultati è fondamentale avere disciplina, essere rigorosi nel rispettare i tempi che ci si è imposti e non procrastinare mai. A quei tempi però non avevo un vero e proprio metodo di studio. Leggevo, sottolineavo quanto importante, ripetevo, ma non schematizzavo, non mi creavo mappe concettuali, non focalizzavo gli approfondimenti sulle domande più frequenti ed importanti che venivano poste durante le sessioni di esame. Pensavo fosse semplice, bastava solo memorizzare dei concetti e poi ripeterli in sede di esame, con lo stesso approccio adottato negli anni addietro e facendo appello alla mia memoria, che ho sempre considerato uno dei miei punti forti. La presunzione di essere superiore nelle competenze, di essere pronta quando in realtà non lo ero affatto, la mancanza di approfondimento e metodo nello studio, fondamentale nel raggiungere gli obiettivi, e infine la superficialità nello scegliere come primi esami le materie più difficili del primo anno – Matematica ed Ragioneria I – non mi hanno portato a quegli esiti a cui aspiravo. Entrambe le prove non sono andate bene ed è stata un'esperienza dura da affrontare, un impatto con la realtà forte, ma anche con il mio ego che doveva ritornare umile e metabolizzare quanto accaduto per capire come migliorare.
Questo esito negativo mi ha portato a riflettere ed a rendermi conto di come stavo affrontando il mio percorso. Ad essere consapevole della mancanza di metodo che stavo ponendo nel mio studio. Quello che sarebbe stato il mio passaporto per raggiungere le mie ambizioni, i miei sogni, diventava sempre più lontano, non stavo prendendo il tutto con maturità. Così con la limitata capacità di vedere il tutto o bianco o nero, non avevo visto le sfumature del grigio. Dovevo cogliere l'opportunità di prendere quell'esperienza con umiltà, permettendomi di ricominciare a studiare, ma con un vero e proprio metodo. Da lì ho ricominciato con le mie insicurezze, a rimettermi in discussione per approfondire bene quelli che erano i miei obiettivi futuri, per capire la metodologia corretta che avrei dovuto adottare da allora in poi. Lo scoramento, la voglia di abbandonare gli studi è stata

tanta. Erano proprio i miei primi due esami ed erano andati male e per due sessioni di seguito. Dovevo uscire da questa impasse, cambiare completamente rotta e modo di agire, se realmente volevo perseguire il mio obiettivo. Soccombere non era un'opzione che mi ero data, dovevo cambiare approccio. Tutte le persone intorno a me, e che mi volevano bene, mi hanno supportato nel non farmi prendere iniziative non ragionate, dettate dall'istinto, dalla rabbia e dallo scoramento, frutto solo della frustrazione, della delusione.
Ricordo sempre le giornate passate con un mio caro zio. È stato per me un coach illuminante. Mi ha invitato a riflettere sulle motivazioni che mi avevano portato a scegliere quel percorso di studi, a scavare a fondo su me stessa e su quello che mi animava, che mi entusiasmava, sulle mie ambizioni per riportare l'attenzione su quanto sia importante l'impegno ed il rigore nello studio. Dovevo ripartire da me, con umiltà riprendere i diversi manuali, applicare nuove metodologie e non perdere l'entusiasmo e la voglia di farcela.
Decido di comprare un libro, lo ricordo ancora con un sorriso. *La voglia di studiare. Che cos'è e come farsela venire*, alla ricerca di un metodo di studio perduto o mai acquisito fino ad allora. Applico con disciplina e dedizione le metodologie apprese nel libro per schematizzare i concetti, memorizzare con semplicità gli aspetti fondamentali e con rigore ogni sera ripeto allo specchio gli argomenti di studio. Dedico le mattine agli esercizi pratici ed il pomeriggio, quando presenti, vado a seguire le sessioni di esami per scrivermi le domande e mettermi alla prova nel rispondere. Costruisco il mio metodo giorno per giorno, ma soprattutto costruisco la mia sicurezza. Getto le basi per quello che mi avrebbe accompagnato per tutta la vita, la curiosità e la dedizione nel continuare ad imparare sempre cose nuove, anche molto diverse dal mio contesto. Ho così ricominciato a sostenere gli esami e finalmente i risultati che sognavo sono arrivati, in molti casi anche più sorprendenti di quanto potessi immaginare.
Dopo il primo anno di università sono andata a vivere in casa con un gruppo di ragazze, sarebbe stato un nuovo inizio con una nuova consapevolezza e con la voglia di perseguire al meglio il mio percorso. Finalmente il primo passo era fatto, ora dovevo solo proseguire così. Dobbiamo dare il meglio di noi stessi per avere il meglio. Il nostro destino non è segnato da una mano invisibile. Ciò che ci accade dipende

principalmente da noi. Da come decidiamo di affrontare gli eventi. E da come vogliamo vivere la nostra vita.
Il nostro cervello però viene programmato fin da piccoli, in modo per lo più inconscio, da tutto ciò che abbiamo vissuto nei primi otto anni di vita e fa esattamente ciò per cui è stato programmato. Diviene tutto così automatico che noi neanche ce ne accorgiamo. In ogni momento della nostra vita facciamo scelte e prendiamo decisioni. Proprio per questo dobbiamo scegliere di farcela, scegliere di non mollare mai, cercare e seguire la nostra strada. Perché se vogliamo, se siamo tenaci, se abbiamo disciplina nel nostro operato, possiamo raggiungere le nostre aspirazioni, possiamo realizzare i nostri desideri.

Le convinzioni che ci tengono prigionieri

Naturalmente come in ogni casa di studenti, anche nella nostra c'è una grande voglia di divertimento, si organizzano uscite, si socializza con ragazzi e ragazze di tutte le facoltà. Ho però la mia disciplina, la voglia di completare gli studi nei giusti tempi e l'ambizione di raggiungere obiettivi sempre più sfidanti, acquistando pian piano sempre più sicurezza e competenza. Prova dopo prova, ottengo ottimi voti che mi permettono di avere un riscontro diretto di quanto la metodologia adottata ed il mio approccio umile e curioso nell'apprendere sempre di più portino ai risultati a cui ambisco. Non nego di aver anche affrontato esami con una preparazione non perfetta, non al 100% nei contenuti, ma con la sicurezza di chi sa costruire discorsi logici utili nel passare da un argomento all'altro, di chi con spirito analitico ragiona e trova soluzioni in tempo rapido, oltre alla sicurezza di potercela fare. Ho sempre dato il massimo, sfidando ogni volta me stessa nel raggiungere performance sempre più alte. Ero confidente nel mio metodo e di quanto stessi andando nella direzione giusta.
Ho avuto accanto il mio grande sponsor, mia madre, che mi ha supportato in ogni esame, dandomi tanta fiducia e passione nel continuare a perseguire i miei obiettivi. Penso sempre che in fondo ci siamo laureate in due, lei con me ha vissuto intensamente ogni fase del mio percorso di studi, con le agitazioni e le paure di non farcela, i grandi entusiasmi per i risultati

raggiunti e l’emozione nel vedere le aule dei miei esami spesso piene di osservatori che venivano a registrare le risposte. Ricordo sempre il plauso ricevuto da tutti i professori nell’esame di diritto commerciale. Avevo utilizzato gli appunti dei miei amici oltre ai libri e studiato intensamente tutto in soli tre mesi, perché la nostra era una sfida tra di noi ed io dovevo raggiungere il massimo in un tempo di studio più ridotto del loro. È stata una grande soddisfazione e quegli appunti sono stati super preziosi, tanto da alimentare poi il giro degli appunti utili all’università stessa.
Mi sono permessa anche di rigettare dei buoni voti, spesso con grande incomprensione dei miei genitori, ma perché rifare quegli esami per raggiungere il massimo non mi costava molto e potevo farcela. Il mio obiettivo era finire con il massimo dei voti e nei giusti tempi, apprendendo il più possibile.
Così nonostante le distrazioni presenti nel quotidiano, le esperienze di vita vissuta che rifarei ancora, ho raggiunto la meta. Certo ho imparato sulla mia pelle quanto sia importante la disciplina e la tenacia per potercela fare. Anche se cadiamo, se ci sbattono la porta in faccia, se ci dicono che non siamo all’altezza, che non potremo mai arrivare al traguardo che ci siamo imposti, contiamo su noi stessi e ce la faremo. In un esame di scienza delle finanze i professori suggerivano come propedeutico un esame quantistico, inserito però in calendario in una data successiva. Decido così di non seguire il suggerimento e di partire con l’esame di scienze delle finanze per poi sostenere il primo consigliato. Durante la prova orale, il professore accortosi di questa mancanza, inizia a farmi domande ben precise sull’esame quantistico, a cui come mio solito rispondo facendo collegamenti logici anche se non così focalizzati a rispondere in modo esaustivo alla domanda, in quanto mi mancavano le nozioni di base. Il professore inizia ad alzare la voce, arrabbiandosi perché non avevo seguito il consiglio di fare prima l’altro esame e perché avevo comunque arrangiato una risposta. Così, dandomi della “furbetta”, decide di abbassarmi il voto finale per farmi capire l’importanza di seguire i suoi consigli. Ho accettato il voto, era comunque alto, non mi avrebbe abbassato la media ed il mio fine era portare a termine gli esami in tempi rapidi. Consapevole della mia carenza nel non aver studiato prima la materia consigliata, ma ben sicura di me stessa non mi sono arresa, ho perseguito il mio obiettivo e sono andata avanti con gli esami che mi ero prefissata di sostenere in quella sessione.

Spesso ci scontriamo con chi ha una visione differente dalla nostra e seppur comprensibile, se siamo certi delle nostre scelte, perseguiamo i nostri obiettivi, crediamo nei nostri sogni perché solo così possiamo realizzarli. Crescendo ci hanno spinto ad abbandonare i nostri sogni per essere realisti, perché spesso la realtà è ben diversa da come l'immaginavamo da piccoli. Ma è proprio l'immaginazione che ci aiuta a spingerci oltre, in aree inesplorate di noi stessi, ad attraversare confini mai solcati ed iniziare a creare un mondo nuovo. Anche se spesso non lo ammettiamo, la nostra mente conserva sempre dei pregiudizi, delle convinzioni che ci tengono prigionieri e che dobbiamo debellare. Sogniamoci così come vorremmo essere tra cinque, dieci e vent'anni, dove vorremmo essere, con chi vorremmo essere. Sogniamo il punto più alto in cui ci piacerebbe arrivare, per godere della visione di noi stessi nel momento in cui assaporiamo la gioia della meta. Sogniamo senza remore di realizzare le nostre ambizioni più ardite. Sogniamo senza inibizioni ciò che oggi non esiste, ma un giorno ci piacerebbe essere. Sogniamo la vita che vorremmo vivere, la stima che vorremmo ricevere da chi ci sta vicino, il bene e l'amore che vorremmo dare. Da tutti questi sogni troveremo la voglia di trasformare quello che oggi è solo un sogno, ma che domani sarà realtà.

Le convinzioni non sono altro che bias, paure che ci impediscono di crescere, di realizzarci e di vivere la vita che desideriamo. Spesso sono il risultato di esperienze negative del passato, di pressioni sociali, di traumi, di cultura ed altri fattori che hanno caratterizzato il nostro percorso di crescita o quello di chi ci ostacola e vorrebbe imporci il suo modo di pensare. Il farci sentire non abbastanza è la condizione per eccellenza. Non abbastanza intelligente, fortunato, capace. Oppure il convincerci di non avere abbastanza tempo. Questa è la convinzione che più in assoluto ci permette di giustificarci, ci impedisce di impegnarci in attività che invece potrebbero piacerci, potrebbero darci soddisfazione o nuove opportunità.

Per la legge dell'attrazione, dobbiamo così lavorare in primis su di noi, sui nostri desideri, sul far sì che i nostri sogni diventino realtà. Per far questo, dobbiamo acquistare la consapevolezza su chi siamo, dobbiamo sintonizzarci su noi stessi e percepire le nostre vibrazioni, la loro frequenza, per poi aprirci alle opportunità, al nuovo, eliminando le convinzioni che ci tengono prigionieri, quelle presenti nella nostra mente e che vanno debellate.

La convinzione che più di tutte mi ha tenuta prigioniera per tanto tempo è stata quella di pensare che il successo e la felicità dipendessero dall'approvazione degli altri. È proprio il giudizio degli altri che può limitarci nelle nostre scelte di vita, che può portarci a non osare per la paura di fallire e di essere giudicati. Quando vivevo nel mio paesino, subivo il giudizio degli altri, anche se apparentemente non lo mostravo. L'apparire perfetta agli occhi altrui era per me la più grande sofferenza. Non mi vedevo rientrare nei canoni del perbenismo tradizionali e odiavo allinearmi alla massa. Di contro però facevo di tutto per apparire perfetta, probabilmente per un bisogno di accettazione, per non sentirmi diversa. Apparivo perfetta nel modo di essere, di comportarmi e di agire, ma non lo ero affatto e mai lo sarei stata, ma non reggevo le critiche ed era più semplice allinearmi. Lo stesso schema crescendo si è ripetuto in modo costante.

I continui successi all'università erano il frutto della necessità di non deludere i miei genitori, che stavano investendo su di me e sulla mia cultura; della paura del giudizio degli altri qualora non fossi andata bene; del giudizio dei professori per i quali non ero altro che un numero di matricola, dato che eravamo così tanti che neanche sapevano chi fossi. Il tutto però fomentato dalla passione verso la sfida, dalla voglia di superarmi, che mi ha sempre portato a lottare anche contro me stessa per cercare di raggiungere un gradino sempre più alto. Il continuo giudizio degli altri è una realtà inevitabile. Tutti noi desideriamo essere accettati ed apprezzati. Il vivere un giudizio negativo ci può portare frustrazione, dolore, e questo può influenzare la nostra autostima ed il nostro benessere psico-fisico. Ma è proprio questo giudizio che non deve limitare la nostra sicurezza.

Verremo sempre giudicati, accettiamolo ed andiamo avanti per la nostra strada, credendo in noi stessi. Dobbiamo imparare ad avere compassione per noi stessi, imparare ad amarci di più per la nostra unicità. Questo significa accettare maggiormente ciò che siamo, non continuare ad auto-criticarci per sentirci sempre inadeguati. L'accettazione passa attraverso la comprensione di noi stessi, provando compassione per ogni nostro pensiero ed accogliendo ogni parte del nostro essere. Per raggiungere il traguardo della felicità e del benessere personale bisogna prima di tutto imparare ad avere gentilezza verso noi stessi ed andare avanti verso i nostri sogni, desideri. Allora invece mi era più facile scappare, non ero pronta e non

avevo lavorato abbastanza su me stessa. Dove sapevo di farcela perché bastava lo studio e l'impegno per superare al meglio gli esami, dedicavo me stessa. Dove invece entravo in relazione con gli altri ed il giudizio che avevano su di me, spesso legato al mio essere diversa da loro, al mio modo di pensare più introspettivo e volto a comprendere, analizzare e approfondire per migliorarmi, entravo in conflitto con loro.
Quando dalle suore ero passata a vivere in una casa con altre ragazze, dopo essermi resa conto che dedicavano gran parte del loro tempo nel divertirsi non portando a casa grandi risultati nello studio, sono stata ai loro occhi quella diversa. Alla fine di ogni esame non mi chiedevano mai che voto avessi preso e spesso le sentivo parlare, ridicolizzare l'esito che sarebbe di certo stato un altro 30, etichettato quasi come un brutto voto ai loro occhi. Avevo passato la mia fase di divertimento e dovevo portare a termine i miei obiettivi, non avevo la voglia, la forza ed il tempo per lottare contro quegli atteggiamenti, quei modi spesso infantili e mi era più facile scappare, cambiare ambiente. Ho così accettato una borsa di studio presso il collegio universitario. Mi mancava solo un anno per terminare ed avrei passato là i soli giorni in cui avevo lezione.
Negli anni mi sono resa conto che questo modus operandi si ripeteva: ogni volta che mi ritrovavo in un contesto difficile e contro di me, mi era più semplice scappare per non combattere, per non entrare in discussione, perché era ai miei occhi una perdita di tempo e probabilmente non avevo la forza e la sicurezza nell'imporre le mie ragioni, anche se tutto ciò mi portava ad essere frustrata da quei diversi avvenimenti. Dovevo rompere questo circolo vizioso, altrimenti non ne sarei uscita ed avrei continuato a ripeterlo e a subirlo. L'ho imposto a me stessa ed alla prima occasione l'ho messo in pratica. Ho imparato a farmi ascoltare in modo più deciso, circostanziando le mie ragioni ai puri avvenimenti, affinché non ci fosse alcuna soggettività, e spingendo piuttosto chi aveva una visione completamente diversa dalla mia a scegliere di cambiare rotta, ad andare. Non ero più io quella a dover soccombere. Ho imparato ad affrontare le azioni che mi autolimitavano per cambiarle.
Non è stato facile, sentivo di andare contro la mia voglia di avere tutti felici intorno a me, di non avere discussioni, e dovevo eliminare la sindrome del sentire tutti contro di me. Quando ci osserviamo, dobbiamo focalizzarci sui comportamenti che ripetiamo nel tempo, che come un copione, seppur

cambiando ambiente e persone, ci portano a riconfrontarci e ad agire secondo lo stesso schema. Quando notiamo questi comportamenti, acquisiamo la consapevolezza nel dover modificare il nostro approccio, nel dover debellarli una volta per tutte. È la consapevolezza che ci dà questa forza, unita alla volontà nel cambiare e migliorarci. Così come un ciclo – perché le convinzioni si ripetono fino a che non impariamo a riconoscerle e debellarle, sia a livello personale che professionale –, mi sono prima ritrovata a fuggire da quelle che erano ormai divenuti degli episodi tossici ai miei occhi e poi ho imparato a superarli, riconoscendoli, per sfidarli e sostituirli con credenze positive e costruttive. Per questo è importante partire con l'auto-riflessione per identificare ed etichettare questi comportamenti, classificandoli e poi pian piano sostituendoli. Anche il feedback gioca un ruolo rilevante in tutto questo. La capacità di dare il nostro punto di vista e di chiederlo. Dobbiamo così imparare a darlo in modo aperto e costruttivo per entrambi. Il fine è la crescita, il miglioramento comune.

Aprirsi al nuovo

Ora ho l'opportunità di stravolgere la mia vita, di fare un passo in più nel mio percorso di crescita, perché sono responsabile delle mie scelte, del mio futuro. L'università è completata con risultati brillanti e perfettamente nei tempi. Il mercato è florido, c'è tanta richiesta di lavoro e posso permettermi di scegliere ciò che realmente voglio fare da grande. Voglio darmi nuove opportunità ed il termine dei miei studi è anche l'occasione giusta per cambiare città ed ambiente ora che la storia con il mio ragazzo di allora è finita per la sua estrema gelosia. Mi faceva sentire non più libera di fare scelte, di frequentare nuove amicizie intellettualmente interessanti, limitata per la paura che chissà chi potesse portarmi via da lui. Seppur fossi in un grandissimo collegio misto, nessuno si avvicinava a me ed osava disturbarmi per non scontrarsi con lui. Quando non avevo lezioni da seguire o materie da studiare, dovevo andare dove viveva e restare in camera a vedere la tv mentre lui studiava, perché così ero sotto controllo. Nonostante l'abbia sempre considerata una bella storia, nutrita di amore e stima, ho però sempre subito questa gelosia per me autolimitante e quando la storia si

è chiusa, ho approfittato anche della chiusura dei miei studi universitari per evadere e cercare la mia strada. La paura, il pregiudizio verso chi esercita un'azione di influenza su di noi spesso ci blocca e ci tiene prigionieri. Capiamo poi che non è sano e che dobbiamo avere il coraggio di osare e di cambiare.
Dobbiamo avere il coraggio di affrontare le sfide e le opportunità che la vita ci presenta, mantenendo l'attenzione sul nostro benessere e sul nostro equilibrio. Dobbiamo vivere la nostra libertà, accettando la responsabilità delle nostre scelte e dei nostri comportamenti. Rispettando anche la libertà degli altri. È questa l'occasione per esplorare nuove strade, nuove opportunità.
Decido così di dedicarmi alla mia prossima sfida, trovare un lavoro che mi possa gratificare e permettere di imparare ed approfondire la mia passione per il marketing. Durante l'ultimo anno di università ho partecipato al premio Philip Morris per il marketing ed è stato emozionante. Ho approfondito le strategie di marketing mix per capire più nel dettaglio come realizzare un vero piano di marketing in azienda, rivalorizzando un marchio. Decido così di scrivere i miei prossimi obiettivi per dare loro concretezza. Obiettivi che devono essere SMART: Specifici, Misurabili, Raggiungibili, Realistici, Temporizzabili. Questo esercizio ci aiuta a identificare le attività chiare, quelle che portano maggior valore a quanto stiamo facendo. Applichiamo così la legge di Pareto (80/20), concentrando le nostre energie solo su quel 20% di attività che generano l'80% del risultato. Per far questo possiamo utilizzare anche il "cerchio di Zorro", che è un modo per concentrarci su piccoli obiettivi raggiungibili per poi espandere la nostra sfera di potere anche ad obiettivi più impegnativi.
Voglio entrare in una grande azienda nella divisione marketing e voglio trasferirmi a Milano. Anche in questo caso è fondamentale ricordarsi che il nostro comportamento è importante e che ogni nostra azione contribuisce a determinare il nostro successo o il nostro fallimento. Sentirsi in pieno controllo di un evento, anche piccolo, ci permette di aumentare il nostro benessere e le nostre performance, riducendo lo stress. Partiamo così dagli obiettivi più semplici da raggiungere e mettiamo subito in atto azioni concrete per darci la concretezza dell'obiettivo e la gioia nel raggiungimento dello stesso. Ricarichiamoci spesso ed ignoriamo tutto quello che non possiamo controllare.

Elaboro così la strategia per ottimizzare i tempi e raggiungere il mio obiettivo. Seleziono gli annunci interessanti per la figura di product marketing ed inizio ad inviare tantissimi CV. Mi invento un indirizzo in Milano, apro la rubrica e ne prendo uno a caso e lo inserisco nel CV. Non voglio che le diverse aziende si facciano problemi nel convocarmi per un colloquio, non vogliono che pensino di dovermi pagare un trasferimento per lavorare a Milano, voglio essere considerata al pari di tutti e disponibile nell'iniziare a lavorare fin da subito. Di solito le convocazioni per un colloquio vengono effettuate per telefono; quindi, se il CV va bene possono direttamente contattarmi. È prassi invece ricevere le risposte negative per posta e quelle di certo non le riceverò dato l'indirizzo errato, ma ciò non mi preoccupa, anzi potrò vedere solo il lato positivo di tutto ciò.
Focalizziamoci quindi sul processo per arrivare all'obiettivo. La perseveranza per arrivarci non è altro che preparazione, allenamento e sperimentazione continua. La strategia utilizzata è stata subito un successo, mi hanno chiamata davvero in tanti e mi sono permessa di poter concentrare tutti i colloqui in una sola settimana con una media di due, tre colloqui al giorno. Il primo passo è fatto, ora devo organizzare la mia partenza ed il pernottamento. Avendo una mamma apprensiva non è semplice partire ed andare, tutto ai suoi occhi sembra un grande viaggio. A volte cambiare è difficile perché potrebbero esserci persone che lo ostacolano, senza accorgersene, per il nostro bene. Pensiamo infatti ai nostri genitori che ci vorrebbero sempre vicino. Ma, nonostante ciò, dobbiamo capire qual è la forza che ci guida anche nei momenti più difficili, la scintilla che ci anima e ci indica la strada da seguire. Dobbiamo trovare il nostro scopo e perseguirlo.
Da internet scarico e stampo il Tutto-città ed inizio a segnare tutte le destinazioni ed i tragitti da effettuare ogni giorno. Non ci sono app e smartphone che semplificano tutto, siamo ancora all'epoca dei fax e delle connessioni internet ultra-lente, quindi, è necessario pianificare bene tutto ed ottimizzare i tempi. I miei genitori decidono di chiamare un loro caro cugino che vive a Milano e che mi ospiterà. Il giorno della mia partenza è stato memorabile. Ricordo mia madre alla fermata dell'autobus molto triste, continuava a piangere ed a dirmi di stare attenta, di fare questa esperienza ma di tornare presto. Ad un certo punto mio padre la consola e pronuncia quella famosa frase che mi accende: "Tranquilla, vedrai che quando sarà là

si spaventerà, si renderà conto di cosa significa vivere in una città e ritornerà subito a casa".
Ormai sapete che la sfida mi anima, mi accende, non riesco a frenarla. Sono state quelle parole che mi hanno dato la forza di farcela, di non soccombere e di fargli constatare che potevo vincere, potevo raggiungere il mio obiettivo. Sono arrivata a Milano, i miei parenti mi hanno trattata come una principessa, super gentili e disponibili nello spiegarmi tutto. La mia organizzazione era a prova di imprevisti: uscivo al mattino e rientravo alla sera. Quando inizi a fare colloqui uno dopo l'altro tutto diventa sempre più semplice, hai ormai imparato il tuo storytelling ed acquisti sempre più sicurezza in ciò che dici. Dovevo rientrare al termine della settimana, ma dopo il primo colloquio mi hanno chiamata subito per farne un altro e poi un altro ancora. Ho dovuto posticipare la partenza di altri cinque giorni, per poi chiamare i miei genitori ed informarli che stavo valutando tre offerte. Non ci credevo, avevo l'imbarazzo della scelta, dal mass market alla consulenza, al marketing puro. Comunico così ai miei genitori che una volta firmato il contratto sarei tornata a casa per circa dieci giorni, per preparare le valigie e ripartire per trovare subito una casa a Milano, che è l'impresa più ardua. Non è stato semplice per i miei genitori accettare la mia decisione. Per loro la mia vita era già definita, avevo un percorso designato.
Gran parte dei genitori che conoscevo, i miei e quelli di tutti i miei amici, erano piccoli imprenditori, abituati a lottare e guadagnarsi da vivere in cui contesto non semplice, ma con buone opportunità di crescita. Il loro obiettivo è sempre stato quello di farci studiare, per permetterci una vita di benessere. Studiare è la liberazione, l'opportunità per ambire a qualcosa di più. Sembrava tutto scritto, era come una scuola dell'obbligo che durava fino all'università e poi di là era possibile scegliere cosa fare o meglio in quale azienda andare o magari se continuare anche con un master.
Nel mio caso inoltre, avendo un'azienda di famiglia, era per loro naturale che ne prendessi le redini non appena terminata l'università, per portare avanti quanto già realizzato. Potevo vivere una vita da "padrone", come veniva definito il capo dell'azienda, dove potevo fare la differenza dando il mio contributo nella sua crescita. Ma in realtà, pur avendoci passato tutte le estati a contabilizzare fatture, sistemare archivi e porre in ordine la corrispondenza, non era ciò che desideravo per me. Non mi gratificava e non la sentivo mia.

Da piccola ho sempre letto e riletto il libro *Siddhartha*. Adoravo il suo coraggio nell'andare alla ricerca del suo percorso, della sua felicità, nel trovare la sua strada e non seguire quella già definita per lui dalla sua famiglia. Mi sono sempre ritrovata in lui. Il mio destino era praticamente scritto, dovevo terminare gli studi e ritornare nel mio paese per portare avanti l'azienda di famiglia. Ma la voglia di andare oltre e creare quello che doveva essere il mio di destino, venendo meno a quello che con amore ed affetto era stato pensato per me dalla mia famiglia, mi animava nel non cedere, nel proseguire il mio percorso alla ricerca della via verso la mia felicità. Dovevo farcela per me stessa e per la mia libertà. Era giusto che facessi le mie esperienze, dando il massimo e scegliendo le strade più difficili che mi avrebbero resa orgogliosa di me.
Decido così di seguire la mia strada e di iniziare questa nuova avventura, un lavoro nel marketing nel settore high tech sempre all'avanguardia. Pensa in grande. Non abbandonare mai il tuo sogno. Persevera. Anche quando nessuno crede nei tuoi progetti. È proprio in quei momenti che devi trovare dentro di te la forza per andare avanti. Dobbiamo avere il coraggio di pensare in grande e la volontà ferrea di raggiungere i nostri obiettivi, anche attraversando periodi di difficoltà e superando barriere di ogni tipo. Solo così possiamo emozionarci, imparare e crescere.

Adattabilità e vulnerabilità

Cambiare paese, trasferirmi a Milano, è stato il mio primo grande passo verso il cambiamento, verso la mia indipendenza. Un passaggio di crescita verso la maturità, inizialmente non facile. Ero abituata a non fare molto in casa, a non preoccuparmi del cucinare perché usufruivo della mensa universitaria, a dedicare il tempo a me ed al mio studio in un contesto che conoscevo e distante poche centinaia di chilometri da casa; quindi, con la consapevolezza che se avessi avuto bisogno, di certo i miei sarebbero accorsi in mio aiuto. Ora invece ero distante, sola e dovevo fare tutto da me, oltre che imparare il lavoro e dare il meglio. La differenza di clima, il lasciare il sole della mia terra, non è stato un problema. Mi ero preparata psicologicamente al peggio, a quei racconti di tanti anni fa di una Milano con tanta nebbia, che in realtà poi non ho mai visto.

Il più grande ostacolo iniziale è stata la ricerca di una casa. Non facevo in tempo a chiamare ed erano già tutte affittate. Ho così scelto una casa di amici di parenti che era subito disponibile. Un po' fuori Milano, ma con i mezzi non avrei avuto problemi. Data l'urgenza accetto subito, con il vincolo però di avere un contratto che potesse rinnovarsi di mese in mese, per permettermi di capire se effettivamente fosse la migliore soluzione per me. È stata la scelta più saggia. La casa era distante ben 35 km dal mio lavoro e con i mezzi, seppur diretti, non impiegavo meno di un'ora e mezza per arrivarci. La sera, inoltre, finivo sempre tardi ed il quartiere in cui vivevo non era dei migliori. A quell'ora poi tutti i negozi erano chiusi e non avevo in settimana il tempo per poter fare un po' di spesa. Accumulavo tutto nel weekend ed al lunedì mattina rientravo in ufficio più stanca del venerdì precedente. La mia priorità era imparare e dedicare tutta la mia concentrazione per dare il massimo. I ritmi inoltre erano ben diversi da quelli a cui ero abituata. Non capivo come mai, seppur ci fosse un'ora per la pausa pranzo, si finiva per mangiare in poco più di quindici minuti per fare poi una passeggiata all'aperto. Questo era per me una piccola sofferenza. Non sono mai stata velocissima nel mangiare, soprattutto allora che per restare nei tempi finivo per saltare qualche porzione o prendere un antiacido per lo stomaco per la velocità con cui ingerivo tutto.
A due mesi dall'inizio di questa avventura, i miei genitori decidono di venirmi a trovare, anche per capire come mi ero sistemata. Naturalmente trovandomi stanca ed un po' dimagrita, si preoccupano e decidono di fare un sopralluogo nella zona in cui lavoravo per cercare una soluzione alternativa. Di case libere non ce n'erano. Troviamo una discreta pensione a due passi dall'ufficio, che però costava poco meno del mio stipendio mensile. Decidiamo che la soluzione migliore era comunque quella di trasferirmi là, riprendermi ed intanto essere nella zona per continuare a cercare una casa che fosse poi quella definitiva. Mi trasferisco subito, in modo da avere un aiuto anche dai miei genitori. Nella pensione tutto è più semplice. Riesco a lavorare bene ad arricchire le mie amicizie, a dedicare tempo a me stessa. Ogni sera potevo dedicarla anche a vivere Milano, nel fare diverse esperienze in quanto, tra cinema, teatro, bowling, c'era l'imbarazzo della scelta. Non mi annoiavo mai, c'era sempre qualcosa da fare. Peccato che poi a fine mese arrivavo sempre a zero con lo stipendio e questo pian piano iniziava a preoccuparmi. Non avevo i soldi per dare un

anticipo e prendere una casa in affitto e non potevo continuare a vivere là, perché la pensione era molto cara. Convinco così una ragazza conosciuta in pensione a unirsi a me nel cercare una casa vicina e grande per poter andarcene e magari risparmiare un po'. Trovo un bell'appartamento a meno di trecento metri di distanza. Era grande quasi 150 mq. La persuado a versare la metà della cauzione richiesta e chiedo un prestito ai miei genitori per l'altra parte. Firmiamo insieme il contratto in cui faccio eliminare la clausola di subaffitto in quanto la casa era troppo grande per noi e di certo avremmo trovato altri inquilini in aggiunta per dividere il costo. Riorganizzo ogni spazio. Il salotto diviene un'altra camera da letto con l'aggiunta di un letto economico e da tre singole, un salotto, una cucina ed un bagno diventano due singole, due doppie, una cucina ed un bagno. Convinco la mia amica a dormire con me nella doppia e ad affittarla ai prezzi che avevo stabilito sulla base del mercato e del business plan che avevo preparato. Se tutto andava come definito, la casa non ci sarebbe costata nulla, anzi con gli affitti percepiti avremmo potuto coprire anche le nostre spese per le utenze. Tutto ha funzionato bene. Riusciamo ad affittarla in fretta e perfezioniamo i contratti di subaffitto con i nuovi inquilini. Posso così destinare un 20% del mio stipendio al cibo, un altro 20% al divertimento ed il resto al risparmio per il mio futuro.

I mesi passano in fretta e Milano, che ha un altissimo turn over di persone che si spostano continuamente da un posto all'altro per lavoro, ci porta ad avere sempre tanti cambi negli inquilini e di conseguenza una continua attività di ricerca di nuove persone, in sostituzione di quelle che decidono di lasciare la casa. Per non rischiare di avere dei periodi di vuoto negli affitti e quindi di essere in saldo negativo, abbassiamo un po' i criteri di selezione, ritrovandoci però ben presto con persone spesso poco ordinate e non così ligie nel rispettare i turni delle pulizie. Intanto a noi si aggiunge anche mia sorella che, pur studiando in università a Bari, decide di tentare un concorso per entrare in Alitalia e superandolo con successo si trasferisce anche lei a Milano.

La vita è frenetica, abbiamo tutti orari diversi. Mia sorella deve svegliarsi alle cinque del mattino per potersi sistemare alla perfezione, è nel suo primo mese di prova e la selettività che utilizzano nel ridurre ancor di più le persone scelte è altissima. L'aiuto nel prepararsi e poi vado anch'io a lavoro. Iniziamo ad essere un po' troppi in casa e soprattutto con orari

molto diversi, un solo bagno e spesso con grandi differenze caratteriali. Devo iniziare a pensare al prossimo step, a come ritornare ad una situazione di equilibrio che mi permetta di concentrarmi sul mio lavoro e di vivere bene il quotidiano. Inizio così a cercare una nuova casa, ma questa volta la vorrei tutta per me e magari acquistarla. Gli anticipi sugli acquisti sono alti, devo aumentare la percentuale di risparmio per mettere da parte quanto più possibile ed essere pronta nel momento in cui trovo l'occasione giusta.
Quando mi sono trasferita a Milano non conoscevo nessuno ed ho così chiesto all'agenzia di eventi con cui collaboravo in Puglia di darmi un contatto qui per avere l'opportunità di poter fare qualcosa, conoscere nuove persone ed aumentare gli ingressi finanziari. Mi hanno trovato una piccola attività freelance di booker, da effettuarsi alla sera tardi. Praticamente finito il mio lavoro, passo tutti i giorni nell'agenzia di eventi e controllo tutti i composit delle ragazze che si erano presentate al mattino per proporsi come promoter. Il mio compito è quello di analizzare le loro caratteristiche e di pianificare le serate di promozione per i diversi clienti, inserendo mediamente un paio di ragazze storiche ed affidabili ed un paio di ragazze nuove, insieme a me che facevo da osservatrice e valutatrice in anonimo, perché per loro ero anch'io una promoter. Questo mi ha portata ad organizzare e pubblicizzare gran parte dei lanci di marchi di bevande, a conoscere molto bene tutti i locali più trendy della città ed a fare esperienza di vendita e promozione diretta durante gli eventi. Non è stato semplice unire il lavoro giornaliero alle attività serali, che spesso si protraevano fino alle 4 del mattino, ma dovevo farcela, avevo bisogno di soldi per l'anticipo della casa che intanto avevo trovato e bloccato.
Ricordo quel periodo molto intenso, ero sempre via ed accettavo tutte le promozioni possibili. Tra le più caratteristiche ed assurde ricordo quella per il comune di Milano, sulla sensibilizzazione dei giovani nelle discoteche, per evitare l'uso di stupefacenti. Eravamo una squadra di due ragazzi e due ragazze, spesso accompagnati da guardie del corpo. Per cominciare ci avevano fatto un corso per spiegarci le tipologie di droghe presenti sul mercato e gli effetti che producevano, per poter noi stessi spiegare il tutto ai ragazzi a cui segnalavamo anche un numero verde da chiamare per ricevere supporto. Abituata ad una vita di paese, per me è stato tutto una scoperta ed una fonte di sapere. Ciò che mi ha sconvolto è stato soprattutto vedere dal vivo gli effetti delle droghe. Non facevamo in tempo ad arrivare nelle

discoteche ed i ragazzi erano già per gran parte “poco presenti”, ma ciò che mi sconvolgeva era vedere i muscoli del loro viso che si muovevano senza possibilità di un loro controllo. Per me è stata la possibilità di vedere una realtà cruda, reale e che dovevo aiutare a debellare, limitare, almeno informando e facendo sì che questi ragazzi fossero forti al punto tale da non cedere e non farsi convincere nell’uso di queste sostanze dannose. Noi, intanto, come squadra eravamo molto uniti e pronti ad aiutarci.
Un giorno il locale in cui eravamo, che non adorava la nostra presenza ma doveva comunque farci entrare, ci offre da bere una bibita. Scelgo una coca-cola rigorosamente in lattina per aprirla io stessa ed essere certa del contenuto. Scelta differente la fa la mia amica, che invece accetta una loro bibita in cui purtroppo avevano inserito qualcosa. Lei inizia a star male, a non sentirsi così presente e prontamente uno dei due ragazzi con noi le mette le dita in gola e la fa vomitare. Ero scioccata, ci raccontavano spesso da piccoli di non accettare cose dagli sconosciuti, di stare attenti a pastiglie o additivi che possono inserire nelle bevande per drogare le persone, ma pensi sempre che a te non succederà, che sono situazioni molto distanti dal tuo quotidiano. In realtà proprio così non è, bisogna stare sempre attenti. Basta poco per cambiare e peggiorare il percorso della nostra vita. Non facciamoci convincere e seguiamo la strada che noi abbiamo definito per noi stessi. Dobbiamo essere consci dei pericoli che affronteremo nel nostro cammino e pronti a percorrere la retta via.
Ormai conoscevo tutte le ragazze dell’agenzia, sapevo su chi contare, dove acquistare le divise per gli eventi e tutto il materiale necessario. Un cliente importante mi chiede di seguire un suo grande lancio: un nuovo locale a Milano con il nome della sua birra, che sarà distribuita in grande quantità per festeggiare l’evento. Vuole me per tutto, per pensare all’allestimento, alle hostess, al service. Decido di accettare, ho solo due mesi di tempo dalla data definita per il mio rogito e devo accumulare almeno € 7.500 dai lavori extra per farcela con l’anticipo e le spese notarili. Intanto ottengo anche due grandi incarichi per gli showroom di DKN e Trussardi Jeans. Le sfilate sono le attività per me più redditizie. Ti pagano molto bene e non impegnano molto. Accetto tutto e mi metto subito alla ricerca delle ragazze giuste da coinvolgere nel lancio. Decido di disegnare anche le loro divise. Il disegno è stato da sempre la mia passione. Fin dall’età di sei anni ho imparato a fare schizzi ed a realizzare gli abiti che desideravo. Al fai da te

nel tempo ho unito corsi per la realizzazione di cartamodelli, per l'utilizzo di macchine taglia e cuci oltre all'armocromia per approfondire da un punto di vista estetico l'abbinamento dei colori. Avevo il know-how necessario e le conoscenze per farcela e dovevo farcela. Intanto in quel periodo ho avuto la fortuna di conoscere mio marito. Era un fornitore della mia collega in azienda ed era così distinto ed intellettualmente interessante che emergeva dalla massa. Ci stavamo frequentando, ma io avevo ben pochi giorni liberi e spesso non era facile combinare il tutto. Ora la priorità era finalizzare l'acquisto della casa. Il tempo a disposizione era poco, lavoro a più non posso e finalmente arriva anche il giorno del grande lancio del locale. Tutto è pronto, sono alle stelle. Invito il mio ragazzo ad esserci insieme ai suoi amici, fiera di quanto organizzato. Va tutto bene e sono davvero felice e orgogliosa di me stessa. Sono pronta, è incredibile ma ho raggiunto la cifra di cui avevo bisogno. Ho fatto tutto da sola, non ho chiesto aiuto a nessuno. I miei genitori non approvavano la scelta di acquistare una casa tutta mia, perché per loro significava sancire che sarei rimasta per sempre a Milano e non ci sarebbe stata più alcuna possibilità di ritornare. Inoltre, non capivano come mai lasciassi una casa che non aveva alcun costo per me, anzi mi permetteva di guadagnarci anche qualcosa. Ma loro non vivevano il mio quotidiano. Il nervoso che avevo tutte le sere in cui osservavo il disordine che mi circondava, in cui dovevo sempre mediare e trovare una soluzione che mettesse d'accordo tutti mi aveva stancato. Ero sfinita, dovevo riavere i miei spazi e la mia vita ed ora tutto si stava realizzando.

Il giorno prima della vendita il mediatore mi chiama nel suo ufficio, mi chiude la porta e mi richiede una somma per la sua attività di intermediazione. Non capisco, era un annuncio privato e lui ha aiutato il proprietario nella vendita, non era un'agenzia e quindi non gli dovevo nulla. Mi minaccia, dicendomi che aveva altri acquirenti, che il compromesso non era stato registrato e non aveva valore; quindi, o pagavo oppure non avrei avuto la casa. Mi sono sentita sola, indifesa ed ingenua nell'aver permesso questo, non sapevo cosa fare, ma dovevo risolverla. Avevo anche convinto la banca a darmi il mutuo alle condizioni che desideravo senza dargli la firma a garanzia dei miei genitori, perché non volevo coinvolgere nessuno, ed ora questa persona con il suo fare arrogante mi stava ostacolando il tutto. Decido di versargli i € 2.500 che mi chiedeva. In fondo il prezzo definito di acquisto era vantaggioso rispetto al mercato e dopo tutti gli sforzi fatti, la

casa doveva essere mia. Il giorno dopo così finalizziamo l'acquisto con la firma del rogito dal notaio. Peccato per questo evento che aveva lenito un po' la mia gioia, peccato sentirmi dire da chi mi era vicino che si era approfittato di me perché ero una giovane ragazza, ma in fondo nessuno aveva fatto nulla per darmi supporto. L'obiettivo però l'avevo raggiunto, avevo acquistato la mia prima casa all'età di 25 anni e questo era per me un successo. Ora potevo lasciare la vecchia casa ad uno degli affittuari che si sarebbe intestato l'intero immobile continuando a gestirlo in autonomia. La mia coinquilina non era felice per la mia decisione, ma nei mesi non era stato semplice neanche convivere con i suoi alti e bassi, avevo bisogno di spazio per me.

Ero molto stanca, avevo lavorato quasi venti ore al giorno senza pausa e iniziavo a sentirlo. Un giorno in ufficio ho avuto un colpo di sonno. Non mi sono resa conto. Ero al pc a lavorare e ad un tratto sbatto la testa contro il monitor. Non avevo mai provato cosa significasse avere un colpo di sonno, quello stato in cui non ti rendi proprio conto, pensi di essere cosciente ed invece ti addormenti in un instante. Quell'episodio mi ha spaventata. La stessa sera rientro a casa ed inizia a girarmi la testa, anche stando seduta e ferma. Inizio a stare male, a vomitare e non capisco il perché. Non avevo nulla da fare, potevo rilassarmi ed invece mi sentivo strana. Chiamo il medico, che conosceva bene la mia vita frenetica ed arriva in fretta per sentirmi i battiti, la pressione sanguigna, la temperatura. Non va bene, stress eccessivo, devo iniziare a darmi una regolata ad aver cura del mio equilibrio psicofisico e a dormire di più. Curare il sonno, mangiare genuino, allenarsi ed aprire la mente sono queste le regole base per un equilibrio psicofisico. Dovevo apportare dei cambiamenti alla mia vita. La casa era così un traguardo raggiunto, ma dovevo mettere in conto un mutuo mensile e le spese sempre più alte. Volevo inoltre dedicare più tempo alla mia vita privata, godermi la mia storia e vivere con più spensieratezza.

Spesso ci imponiamo troppi obiettivi che portiamo avanti con difficoltà ed è come non averne alcuno perché non siamo focalizzati. È importante imparare a darsi delle priorità e puntare su quelle. Era questa per me di certo una situazione nuova, di assoluta incertezza sul futuro, ma stavo ponendo le basi per un miglioramento e mi ero imposta che ad ogni modo avrei continuato ad essere me stessa: vulnerabile, aperta al cambiamento,

pronta ad accettare nuove sfide per mettermi alla prova in contesti differenti, pronta a gioire di ogni passo lungo il percorso.
La vulnerabilità racchiude tutte le nostre emozioni, che emergono proprio in situazioni di incertezza. È in relazione alle nostre paure, alle nostre convinzioni ed autolimitazioni. Essere sé stessi significa essere vulnerabili, tener fede ai nostri valori e non aver paura del giudizio altrui, che potrà sempre esserci ma non ci scalfisce, perché abbiamo conquistato la nostra sicurezza psicologica. Ci si arriva però con un processo lento, con grande fiducia in noi stessi, nella nostra unicità. Per far questo è importante partire da noi stessi, sapere ciò che vogliamo per essere sempre veri, sempre noi stessi. Partiamo dai valori importanti per noi e adottiamoli sempre. Noi siamo l'insieme dei nostri valori che sono fondamentali per definirci. La nostra scala dei valori è spesso formata da almeno sei scalini, come: l'indipendenza, la spiritualità, l'altruismo, il rispetto, la famiglia, la gratitudine; questi ci aiutano a capire meglio dove vogliamo andare. Vivere secondo i valori che ci guidano nelle scelte della nostra vita, con particolare attenzione all'inclusività, alla non discriminazione e all'innovazione sociale, ci permette di porre le persone al centro, ci permette di Essere.

La vita è adesso

Il marketing a cui mi sono dedicata all'inizio della mia carriera non è esattamente quello che sognavo, quello creativo e divertente in cui con grande originalità puoi davvero fare la differenza, permettendo al brand di distinguersi nel mercato, di essere ricordato acquisendo sempre più market share. In una multinazionale che si occupa della distribuzione di grandi marchi, la pubblicità è fatta a monte, dalle case produttrici, mentre il mio è un marketing direttamente legato al mercato Italia, più trade marketing, fondato sulla promozione dei prodotti in eventi e alla sua distribuzione tramite catene retail o grossisti. Ho così bisogno di imparare qualcosa di diverso, di avere nuovi stimoli e di rimettermi alla prova. Intanto l'azienda continua ad effettuare acquisizioni e fusioni all'estero per espandere il business, per conquistare nuovi mercati. La prossima è in Tel Aviv e viene gestita dal gruppo di Merge & Acquisition. È stata rilevata direttamente tutta l'azienda che opera sempre nel settore high tech, non è grandissima,

ma soprattutto non è strutturata. È necessario mappare i processi, riorganizzarla secondo la logica di azienda multinazionale ed insegnare loro come si lavora in Italia, come si utilizzano i sistemi e le piattaforme interne. Stanno cercando dei key users, persone esperte nel loro ambito che possano insegnare i processi e gli applicativi, per replicare il modello italiano. È l'occasione che cercavo e poi vivere a Tel Aviv, immergermi nella loro cultura, aiutarli a creare e ricreare il tutto, mi entusiasma molto. Decido di propormi, di provare. Con entusiasmo accolgono la mia richiesta. Il tempo di organizzare la parte burocratica e dopo tre settimane si parte.
Che bello, finalmente mi sento nuovamente motivata a prendere una nuova sfida, a fare nuove esperienze e rimettermi in discussione. Ho tralasciato un piccolo particolare, non ho avvisato i miei genitori che, come al solito, alla notizia non hanno reagito così bene. Posso capire le paure che hanno per l'ignoto, per paesi che non conoscono e soprattutto in uno Stato, quale Israele, ancora caratterizzato da disordini interni. Capisco la logica di proteggere i propri figli, ma troppa protezione genera insicurezza e non va bene. Per fortuna sono una ribelle e forse anche incosciente. L'entusiasmo del nuovo, di ambienti non esplorati, le diverse culture mi accendono e mi spingono a dare tutta me stessa per vivere intensamente questa esperienza.
Ciò che mi ha lasciata un po' amareggiata è stata la loro affermazione, probabilmente frutto del loro reale dubbio, cioè che stavano mandando me perché ero tra le vite più giovani da poter sacrificare, perdere l'ultima ruota del carro non era così importante quanto perdere un manager. Cosa devo fare per essere apprezzata, affinché si fidino di me e mi lascino fare le mie scelte? Si sono candidati in tanti per questo progetto ed hanno scelto me, un motivo ci sarà. Ho ottime valutazioni, porto risultati e per quanto capisca il periodo di turbolenza, se non ci fosse stata una situazione di sicurezza non ci avrebbero mandati. Pazienza, non posso ostinarmi a fargli vedere le cose dal mio punto di vista, la loro è una reazione naturale perché mi vogliono bene e vogliono proteggermi, anche se mettermi sotto una campana di cristallo non è la strada giusta per nessuno. Va bene, la vita è la mia e devo agire adesso.
Prendere le redini della propria vita, le proprie responsabilità, è fondamentale per deciderne gli esiti. Spesso però è prerogativa di pochi: di coloro che riescono a governare la propria vita ed è questo quello che voglio fare. Solo così è possibile realizzare i nostri obiettivi, prendendoci di

certo dei rischi, con coraggio, ma ne vale la pena perché abbiamo vissuto. Agire adesso richiede forza: forza interiore, perché bisogna vincere le sempre presenti resistenze interne, date dalla pigrizia, dalla paura, dai pregiudizi, dalla voglia di rimandare. Forza interiore, perché bisogna mettersi in mostra, farlo vedere, esporsi. Una forza che non tutti possiedono ma che va trovata in noi per imparare a non rimandare, a non procrastinare. Troviamo questa forza in noi per vincere le nostre resistenze, adesso che si ha la carica, adesso che si ha la motivazione, adesso che si è provata l'intensità del desiderio. Per farlo in modo ottimale è necessario trovare il nostro equilibrio, diventando noi imprenditori di noi stessi. Dobbiamo organizzare la nostra vita come se fosse la nostra azienda, prendendo rischi e godendo dei benefici. Dedichiamo di sicuro attenzione ai nostri familiari, come ai nostri collaboratori, colleghi e noi stessi, ma agiamo perché la vita è adesso.

Sono così pronta, documenti e visto fatti. Ho controllato bene che ci fosse tutto in valigia e posso partire. So che il controllo di polizia richiederà tempo, mi sottoporranno a tante domande e potrebbero essere necessarie anche due ore per il solo imbarco. Il terminal a Malpensa è quello in fondo, non l'avevo mai visto e credo sia dedicato ai viaggi intercontinentali. Ciò che mi stupisce e, non nego, mi inquieta un po' è vedere sopra i desk del check-in un piccolo terrazzino con due persone armate in divisa militare. Dall'alto sorvegliano tutto, imbracciano un fucile ed immagino che sia proprio ai fini della sicurezza. Non nascondo però che fa un po' paura vederli. Israele è sempre in conflitto, in particolare ora per la striscia di Gaza. Va bene, mi hanno detto che in questo periodo è normale, quindi soprassiedo, rispondo alle mille domande che si ripetono con logiche e forme diverse e che mirano tutte a sapere con chi ho fatto la valigia, lo scopo del viaggio e se ho con me particolari dispositivi. La valigia, come tutte, è stata aperta e controllata in ogni singolo aspetto. Ecco perché ci avevano detto che il controllo richiedeva tanto tempo. Fatto, sono pronta e finalmente si parte. C'è il sole e la temperatura è confortevole. In questa missione siamo in quattro colleghi. Ci conosciamo poco perché ci occupiamo di aree diverse, ma è questa l'occasione giusta per interagire di più tra di noi. Ognuno ha il suo obiettivo e ci organizzeremo in autonomia.

In Israele la settimana lavorativa va da domenica a giovedì. Il giorno di chiusura totale è il sabato, praticamente oggi. Tutto è chiuso, non ci sono

mezzi pubblici ed in hotel anche l’ascensore ha un funzionamento differente, è rallentato e si ferma ad ogni piano. Proprio perché tutto deve essere più lento o fermo. Che strano, non lo sapevo. Neanche la macchina del caffè funziona, perché è elettrica. Sistemata la valigia in camera, decidiamo di fare due passi sull’immensa spiaggia di Tel Aviv e di andare a cena in un ristorante di cucina della Mongolia molto famoso in zona.
Nella città mi colpiscono molto gli accostamenti architettonici. Grattacieli super moderni in vetro vicini a case vecchissime, piene di antenne e di condizionatori a vista. Credo manchi un piano regolatore come il nostro. Esteticamente è un insieme di nuovo e vecchio, un paradosso incredibile e portato all’eccesso. Le case vecchie sono proprio trascurate, con pietra a vista e danno l’impressione di poter crollare da un momento all’altro. La vita notturna si vive invece sulla spiaggia, con locali in cui mangiare e rimanere fino a tardi. Anche questo ristorante è davvero particolare. Ha un cuoco all’interno di un tavolo a ferro di cavallo che altro non è che una piastra gigante. Ci hanno dato un vassoio ed un piatto e dobbiamo prendere al self-service tutto quello che vogliamo: uova, carne, pesce e verdure. È tutto crudo, ma lo scopo è proprio quello di portare allo chef ciò che abbiamo scelto, per cucinarci la sua delizia. Ho preso tutto ed ecco. Ha preso il mio piatto e lo ha letteralmente rovesciato sulla piastra per cuocerlo, ha aperto e versato l’uovo sopra ed ha messo delle salsine strane per insaporire il tutto. A saperlo non avrei preso carne e pesce insieme. Certo che non ho capito proprio l’originalità di questa cucina. Avrei potuto fare lo stesso anche io, che di cucina non sono espertissima. Il sapore però è buono, credo che il vero segreto siano le salsine e non l’esperienza dello chef, ma è per me una nuova esperienza e mi piace.
È mattino e la mia sveglia ha suonato molto presto per avere il tempo di prepararmi al meglio. Oggi è il mio primo giorno di lavoro qui e sono entusiasta di conoscere questo nuovo ambiente. Prendo un taxi dall’hotel per arrivare in ufficio. Ho calcolato i tempi ed ho anche circa 30 minuti di tolleranza perché non conosco il traffico locale. Tel Aviv è proprio una grande città, molto simile alle nostre. Ci sono tante ragazze molto curate e vestite bene. Piena di negozi, di centri commerciali ed aree ricreative. I vecchi palazzi mi colpiscono sempre. La quantità di antenne e condizionatori sulle facciate è impressionante.

Ad un certo punto il taxi si ferma nel traffico, completamente bloccato. Il taxista è tranquillo, ma non dice nulla. Non parla inglese e non riesce a rispondere alle mie domande sul motivo e sui tempi. È il mio primo giorno ed arrivare in ritardo non è nei miei programmi. Nulla, nonostante i miei 30 minuti di tolleranza, riesco ad arrivare in ufficio con 20 minuti di ritardo. Mi scuso subito, spiegandogli che non sapevo che il traffico al mattino fosse così intenso e che all'indomani sarei partita prima per arrivare puntuale. Galya, che coordina il tutto e mi segue, con estrema tranquillità, mi risponde che hanno appena sentito alla radio che c'era una bomba al semaforo, non c'è problema. Cosa? Una bomba? Non ho percepito e visto nulla, solo tante macchine ferme. Quello che mi stupisce però è soprattutto la tranquillità con cui me lo dice, quasi a far sembrare tutto normale, cosa che non è. Un po' scossa, mi convinco che è tutto normale. Sono in un nuovo paese e non conosco la cultura del posto, come reagiscono ed affrontano il quotidiano. Forse avrei dovuto informarmi di più sul conflitto in corso, ma mi hanno garantito che non c'è alcun rischio, è tutto sotto controllo. Comunque, di certo quanto successo non devo dirlo ai miei genitori, per non farli preoccupare o come sempre farmi ripetere che me lo avevano detto.

Inizia il nostro affiancamento. Il mio obiettivo è quello di spiegare le diverse attività di marketing alla squadra di Galya che li gestisce. Sono tutti molto interessati e curiosi. Mi riempiono di domande ed il loro inglese è eccellente. Devo dire che hanno un alto livello culturale, una mentalità aperta e soprattutto un approccio diverso alla vita.

Passo tutto il mio tempo con loro, in ufficio ma anche fuori. Mi portano dappertutto. Arrivo alla sera distrutta. Come prima cosa mi insegnano che quando entro in un locale devo prima di tutto osservare dove sono le uscite di emergenza e devo sedermi dove è possibile vedere bene l'ingresso per essere pronta a scappare. Sono impressionata dalla naturalezza con cui mi raccontano il tutto e con cui vivono nel presente al 100%. Sono consapevoli che la morte fa parte della vita e può avvenire in qualsiasi momento. Per questo devono essere vigili e soprattutto vivere intensamente ogni momento, ogni giorno.

Quando si è in situazioni estreme, dove la sicurezza che noi consideriamo scontata non lo è, si apprezzano di più le piccole cose della vita, i momenti e gli affetti. Mi stanno insegnando tanto e ne sono grata. Nei giorni in cui

non si lavora vado con loro al mercato, vestita come loro per integrarmi e non differenziarmi. Mi colpisce vedere interi negozi che vendono solo aglio o cipolla. Questi odori li sento ormai nella mia pelle ed il mio stomaco non è proprio felice.
Un giorno facciamo una gita per vedere il Mar Morto e l'antica fortezza di Masada. Fa caldissimo, siamo oltre i 40 gradi e per accedere a Masada c'è un impervio sentiero pieno di tornanti, chiamato il sentiero del serpente. Per muoverci abbiamo un autista e siamo su una grandissima jeep, ma soprattutto prima e dopo di noi c'è la scorta. Immagino sia stata decisa per darci maggiore sicurezza. Attraversiamo diversi controlli. Arrivati nel Mar Morto ci spiegano che non possiamo restarci dentro più di 15 minuti, perché è salatissimo e ricco di minerali. Raggiungiamo i diversi negozi in zona per fare incetta di sali e fanghi e per fare un po' di regali al rientro.
Anche tutti gli altri giorni di non lavoro sono dedicati alle gite. Peccato non si possa entrare dentro Gerusalemme. Data la situazione hanno bloccato gli accessi ed è possibile solo vederla dall'esterno. Il Calvario e il monte degli ulivi sono affascinanti. Abbiamo proprio davanti a noi la Cupola della Roccia che splende su tutte le altre.
I giorni passano in fretta e siamo giunti all'ultima settimana qui. Abbiamo completato i diversi training e riorganizzato i processi. L'ultima sera andiamo a mangiare a Jaffa, una città cosmopolita che per oltre 5.000 anni è stata attraversata da guerrieri, pellegrini e visitatori. Sembra di fare un salto nel passato, gli odori sono proprio quelli del cibo di una volta, delle spezie che con la loro intensità ti catturano. Questa terra resterà sempre nel mio cuore. Porterò con me tutti i loro insegnamenti e la grande voglia di vivere, la gioia e la pienezza nel godere il presente.
In questi giorni ho vissuto intensamente ogni singolo attimo, le mie esperienze quotidiane mi hanno permesso di capire quanto sia fortunata, quanto gli affetti della mia vita siano fondamentali, quanto sia importante vivere il qui ed ora per godere pienamente di tutto, quanto sia bello vivere con semplicità.

Citazioni

«*Nella vita chi rimanda, perde*» – Giulio Cesare

«*È meglio risolvere approssimativamente il problema giusto, che risolvere esattamente il problema sbagliato*» – John Tukey

«*Ci sono due cose che non tornano mai indietro: una freccia scagliata, un'occasione perduta*» – Jim Rohn

«*Solo chi crede di vincere, vincerà*» – Thomas Emerson

Da ricordare

La dimensione mentale è dentro di noi, è la nostra mente che ci guida e ci permette di esprime noi stessi. Veniamo programmati fin da piccoli dai nostri genitori, dagli ambienti che frequentiamo e dalle esperienze che facciamo. Possiamo però eliminare le convinzioni che ci tengono prigionieri per riprogrammarci, per riprendere il pieno controllo della nostra vita. La nostra felicità dipende principalmente da noi, da come decidiamo di vivere il nostro presente e portare avanti i nostri sogni per il nostro futuro. Con tenacia e determinazione non possiamo soccombere agli ostacoli che troveremo nel nostro cammino. Apriamoci al nuovo, agli imprevisti come opportunità per crescere ed imparare ad essere noi stessi, veri e vulnerabili e padroni del nostro destino. Perché la vita è adesso, viviamola con intensità.

La dimensione emozionale

Emozioni positive, relazioni e motivazione. Questa dimensione è fondamentale ed è legata ai nostri sentimenti, alle emozioni, alla nostra capacità di esprimerli e di gestirli, di sviluppare relazioni positive. Non si tratta solo di provare emozioni, ma anche di identificarle correttamente e di utilizzarle nel miglior modo possibile in determinati momenti. A guidarci devono sempre essere i valori a cui ci ispiriamo, sia in maniera latente che consapevole. La dimensione emotiva racchiude al suo interno le caratteristiche delle capacità di conoscenza, amore e volontà, insite in ogni essere umano, seppure diversamente sviluppate ed espresse. È il "Sé Superiore". A questa categoria appartengono tutte le emozioni, parte essenziale e primordiale dell'essere umano, poiché da esse dipende l'adattamento a determinati contesti. L'intelligenza emotiva è così l'aspetto caratterizzante dell'essere umano. Ognuno di noi è in grado di dimostrare come ci sentiamo in situazioni positive e negative. Questa capacità facilita una corretta interazione sociale ed attraverso questa risorsa ci è possibile sviluppare altre capacità essenziali per comunicare con altre persone. Le emozioni sono il risultato di stimoli esterni ed interni. Avere una conoscenza completa e accurata delle proprie emozioni a lungo termine aiuta il processo di conoscenza di noi stessi.

L'urgenza nel cambiamento

Non possiamo pretendere che le cose cambino se continuiamo a fare le stesse cose. Il cambiamento è l'unica costante della nostra vita e, a seguito della complessità che caratterizza sempre più questi anni, sta aumentando esponenzialmente. Un leader per essere tale deve assumersi la responsabilità del cambiamento e gestirne l'imprevedibilità. Questo ci permette di metterci in discussione, di lasciare spazio alle persone per poter

essere utili nel supportarle, affinché siano libere di dare il meglio nel modo a loro più naturale. In questo modo possiamo fare un passaggio continuo dall'"io" al "noi", trasferendo sempre più le nostre competenze ed esperienze, imparando dal confronto, dalle differenze di pensiero, di attitudine ed oggi sempre più anche dalle differenze generazionali. Di fronte al cambiamento, infatti, si modificano le priorità, i punti di vista ed i bisogni.

Quando ho scelto di dare una svolta alla mia vita, di cambiare il mio percorso lavorativo, cercavo un appagamento più a livello emozionale. Un lavoro che mi permettesse di imparare, di scoprire ogni giorno nuove aree sempre diverse, per non annoiarmi mai. Non ripudio la noia, perché credo nella sua grande capacità di stimolare la creatività. Da piccola non c'era internet e seppur ogni giorno divorassi tanti libri, non mi era sufficiente. La fame di sapere è sempre stata la mia grande ossessione. Ho sempre letto manuali, per trarne qualcosa di utile e poter aumentare le mie competenze tecniche, relazionali e comportamentali. Oggi trovo appagamento in tutte le fonti di informazione che abbiamo ed in tutte le attività in cui posso sperimentare, errare ed imparare. L'aver provato la noia, mi ha portato a sapere quanto sia importante vivere ogni giorno intensamente.

Ho deciso di abbandonare il precedente lavoro insieme alle attività di freelance che effettuavo per le agenzie di eventi. Volevo trovare qualcosa di più appagante e che mi permettesse di guadagnare anche un po' di più, per dedicare il mio tempo libero a me stessa, alla mia vita privata. Felice ed appagata perché accanto a me avevo la mia dolce metà, ho ripreso a cercare lavoro ampliando le ricerche ad aree che non fossero prettamente di marketing. Non sapevo cosa stessi cercando di preciso, ma conoscevo bene i miei valori ed i miei bisogni, per questo era soprattutto importante trovare un'azienda che li condividesse, oltre che trovare un capo che fosse un vero leader, un ispiratore. Scegliamo sempre in funzione dei valori e di chi ci guiderà nel percorso di crescita, solo se condividiamo obiettivi e valori avremo gli elementi per dare il meglio nel nostro lavoro ed al tempo stesso per ricevere gratificazione da ciò.

Non buttiamo il nostro tempo nel lamentarci, bisogna agire per cambiare. Questa è la prima regola senza la quale non è possibile alcun cambiamento. Il lamento continuo diluisce pian piano il nostro disagio e lo rende più sopportabile, in modo da non farci mai prendere in mano la situazione e

risolverla del tutto. Come la rana nella pentola d'acqua[3] che pian piano si adatta all'aumentare graduale della temperatura per poi morirci bollita, lamentarsi diventa un modo di vivere, in cui il passato viene ricreato e riportato in vita, fino a sostituirsi al presente. In questo modo il nostro cervello va in cortocircuito.

Per cambiare dobbiamo darci l'urgenza, la necessità dell'ora e subito, perché solo così è possibile dare una svolta alla nostra vita. Questo significa prendere in primis la decisione di lavorare su noi stessi a livello olistico, agendo su ogni area della nostra vita. Significa quindi conoscere a fondo le nostre emozioni, rilassarci, meditare, scoprirci interiormente e pensare in positivo usando al meglio l'immaginazione. Dobbiamo imparare ad essere resilienti, reagendo alle situazioni con positività. Trovare le opportunità e le soluzioni anche negli angoli più bui e districarci in situazioni che sembrano essere vicoli ciechi.

Dedizione e perseveranza sono alla base del cambiamento, perché i sacrifici vengono sempre premiati. L'unico modo per non sbagliare è non fare. Ogni sforzo che compiamo è utile perché ci tira fuori dalla comfort zone e ci apre al nuovo. Se consideriamo l'analisi dei bisogni di Barrett[4], notiamo quanto oggi alla base delle nostre esigenze ci sia la stabilità finanziaria e la nostra sicurezza personale. Ma più ci spostiamo verso l'alto di questa scala e più a gratificarci sono le relazioni positive, il riconoscimento e la soddisfazione nel nostro lavoro, il progresso nel nostro contributo individuale, fino ad elevarci verso il nostro essere sempre più autentici, dando il nostro contributo alla collettività, il nostro valore all'ecosistema. Questi sono i veri valori ed i bisogni che ci guidano e appagano il nostro animo. Siamo quello che facciamo, bloccare la realizzazione di ciò che sentiamo vero e significativo dentro di noi, bloccare le nostre emozioni è bloccare noi stessi.

Ho seguito il mio istinto e mi sono buttata accettando la sfida di entrare in una multinazionale nel settore farmaceutico, ma soprattutto di partire con un nuovo ruolo, di occuparmi di acquisti di marketing. Riparto così in un settore a me sconosciuto e con logiche ed attività differenti rispetto a quanto avevo appreso precedentemente. Tutto è ai miei occhi puro entusiasmo ed emozione. Esistono aspetti che, se coltivati, rendono tutti più felici: sentirsi coinvolti e impegnati in cose interessanti, provare emozioni positive, costruire e coltivare buone relazioni, trovare significato in ciò che facciamo e conseguire dei risultati.

Un range abbastanza ampio, che spazia da aspetti più fattuali, come concedersi esperienze gratificanti, ad altri più spirituali, come sentire di valere e di contare qualcosa. La felicità non si limita alla soddisfazione per ciò che si fa, è anche riuscire a gestire senza troppo stress gli intoppi e i contrattempi e potersi relazionare in modo sereno con colleghi e clienti. È sentire il nostro operato importante per noi, per l'azienda in cui lo svolgiamo e per gli altri, perché il fine ultimo è quello di apportare valore.
Facilitiamo quindi l'adattamento soprattutto in ambienti complessi. Tutto diventa sempre più volatile, in una situazione di continuo cambiamento è difficile prevedere tutti gli scenari, per questo l'adattabilità diviene la chiave per il successo. È proprio come rispondiamo al cambiamento a determinare il nostro fallimento o la nostra sopravvivenza. Il cambiamento diviene un'opportunità di crescita, di esplorazione, di innovazione. Si passa sempre più da uno scenario complicato ad uno complesso. I metodi del passato non sono più adeguati, apparendo troppo rigidi. Passiamo così ad una flessibilità esistenziale, impariamo a cambiare facilmente strada se necessario, riallineandoci con la nostra causa e con i nostri valori.

Gestione del conflitto

Ho deciso di cogliere questa nuova opportunità lavorativa, cambiando settore ma anche ruolo. Come spesso accade in ogni azienda il marketing e gli acquisti procedono in modo indipendente, è necessario trovare gli elementi di connessione, le competenze per creare valore aggiunto in entrambe le aree. Di acquisti non ne so molto, ma di marketing sì ed è per questo che ho deciso di rimettermi in gioco in un contesto di gran cambiamento. Mi ha assunto quello che sarà il futuro capo della funzione da lì a pochi mesi.
Mi ritrovo così in un nuovo ambiente, con un responsabile diretto che resterà ancora per i primi mesi, per poi andare in pensione; ma soprattutto mi ritrovo con una persona che non mi ha scelto e che sulla base dei suoi canoni di selezione, non mi avrebbe mai scelto: donna, laureata e soprattutto ambiziosa, un mix molto lontano dalla sua realtà e dai suoi criteri di selezione. Era entrato in azienda circa 40 anni prima, selezionato più per le sue qualità calcistiche che non per quelle legate alle competenze

tecniche e gestionali. A quanto pare in passato era una prassi frequente: le aziende avevano una squadra di calcio aziendale ed avere dei bravi giocatori gli permetteva di vincere le partite contro le altre aziende.
Era tutto lontano anni luce dalla mia realtà, da quello che ho sempre chiamato meritocrazia, elemento alla base di ogni valore aziendale. Ai suoi occhi non andavo chiaramente bene, troppo istruita ed ambiziosa ed anche una donna in un ruolo di predominanza maschile. Vedeva inoltre in me il rischio che potessi "fare le scarpe" a quella che aveva designato come la responsabile del gruppo. Ero così un mix esplosivo da evitare. La scelta di avermi nel gruppo però non l'aveva potuta fare lui, perché uscente a breve. Per me tutto questo non era un problema, dovevo solo avere sei mesi di pazienza, imparare quanto più possibile e dare il meglio in attesa della nomina del nuovo capo che mi aveva scelta.
Nel frattempo, decido di iscrivermi all'associazione di categoria, per passare molte delle mie serate in compagnia dei direttori acquisti di diverse aziende e poter acquisire da loro la competenza tecnica a me necessaria, oltre che farmi raccontare le loro esperienze di vita vissuta. È stata una palestra incredibile, che mi ha così tanto entusiasmato che ho deciso di effettuare il percorso regionale sostenendo l'esame per diventare un formatore certificato e pian piano poter insegnare a diversi buyer quello che avevo imparato nel tempo.
La passione per la strategia d'acquisto e negoziale, per la gestione delle acquisizioni e fusioni societarie, mi arricchiva di stimoli e idee, che potevo mettere a frutto nel mio quotidiano. Lato competenze tecniche, con il tempo acquisisco pian piano la sicurezza nel ruolo che mi serviva.
Avevo deciso di iniziare questa nuova sfida in un ruolo in passato di predominanza maschile, a cui si attribuivano spesso le qualità di analisi, di logica e negoziazione, su competenze scientifiche su cui c'erano ancora poche donne. Mi sono sempre definita 50 e 50, per metà logica perché adoro i numeri, la finanza e l'analisi, e per l'altra metà creativa, proprio per la mia passione per il marketing, la creatività, la moda, l'arte. Questo ruolo, infatti, univa entrambe le sfere, dandomi piena visibilità sulle strategie aziendali e divertendomi nel gestire la moltitudine di campagne pubblicitarie ed attività varie. Di noia non ce n'era affatto e tutto era stimolante. L'unico problema era far passare questi primi mesi con un capo che utilizzava tutte le leve possibili per convincermi ad andare via. Provava

a denigrarmi e a ribellarsi verso l'amministratore delegato, perché da una parte io ero il frutto di una scelta non sua e dall'altra perché era frustrato dalla decisione aziendale che lo aveva costretto ad andare in pensione per età, senza ricevere un contratto di altri due o tre anni come consulente esterno, pratica allora molto diffusa.
Ogni giorno era una battaglia, continuavo ad essere positiva pensando che ben presto tutto sarebbe cambiato in meglio, ma al tempo stesso ero sempre vigile e ligia nelle mie attività, per evitare che mi venissero addossate colpe che non avevo. Quando ricevevo dei fornitori, la strategia per umiliarmi era quella di entrare nel mio ufficio senza neanche bussare, buttare sul mio tavolo un insieme di fogli a caso e gridare che dovevo andare a fotocopiarli. Per me era tutto assurdo, ma capivo che era la sua reazione a tanta rabbia che aveva dentro. Quando chiedevo spiegazioni alla sua segretaria, ricevevo delle magre consolazioni della serie: "devi capirlo dopo tanti anni di servizio essere stato trattato così non è accettabile". In quel periodo ho trovato però il supporto da un'altra collega ritrovatasi nella funzione a seguito della chiusura del dipartimento di ricerca, anche lei donna e laureata. Non sono stati dei mesi facili ed i sei mesi sono diventati presto otto.
Un giorno quella che doveva essere la responsabile da lui designata mi chiama nel suo ufficio, chiude la porta ed inizia a dirmi in modo diretto che dovevo allearmi con lei perché in caso contrario non avrei avuto una vita facile. Naturalmente con coraggio le ho risposto che non sarei stata alle sue condizioni, era inaccettabile ricevere queste minacce e non sarei mai giunta a patti con lei, tutto mi sembrava assurdo. Decido di informare su quanto accaduto il mio futuro capo, evidenziando che non sarei stata più così accondiscendente e tollerante a quei comportamenti. Era tutto un gioco politico interno e mi affidavo alla promessa che ben presto sarebbe finito. Decisi di comprarmi un piccolo registratore per registrare situazioni di questo tipo qualora fossero riaccadute. Quei comportamenti autoritari erano distanti anni luce da me, ma anche da quei tempi.
Ho così iniziato a reagire se attaccata direttamente, naturalmente con educazione, circostanziando tutto in modo professionale senza mai andare sul personale, senza esprimere giudizi ma solo fatti. Alla fine, quei conflitti sono andati avanti per otto mesi e posso dire che mi hanno permesso di "farmi le ossa", di non farmi scalfire e di capire come gestire al meglio una

situazione non a mio favore. Al termine dei primi sei mesi, c'era inoltre la validazione del superamento del periodo di prova con la conferma del contratto. Naturalmente il capo di allora non l'ha voluta firmare. Non è stato però un grande problema, perché avevo agito d'anticipo dato che mi aspettavo anche questo. Ho chiesto fin da subito di andare per un periodo nella sede centrale tedesca, per conoscere il capo globale ed avere la sua fiducia. È stata la scelta più saggia. Tutti erano consapevoli di quanto fosse "old style" quello stile manageriale e di quello che aveva causato negli anni. Per loro ero la persona giusta e proprio per questo avrei potuto apportare la mia parte di cambiamento.
Il conflitto seppur all'ordine del giorno, pian piano diventava più semplice da gestire, così consapevole e fiduciosa del progetto più grande che avevo accettato, della visione sul cambiamento da apportare, ho trovato la forza nell'andare avanti e superare le piccole difficoltà. È importante sempre rimanere concentrati sull'obiettivo e calmi sulla strategia da adottare per apportare il cambiamento. La calma è uno stato d'animo che contribuisce a mantenere il corpo e la mente attivi e reattivi. Quando siamo calmi non ci facciamo sopraffare dalle emozioni e siamo in grado di gestire bene le situazioni con razionalità.
Fin dai primi progetti di change management che ho gestito negli anni, mi è stato insegnato che il primo elemento fondamentale da porre in pratica per apportare il cambiamento è l'essere io stessa calma, concentrata e sicura dell'obiettivo, per rendere le persone consapevoli della necessità di cambiare, di migliorare e per fargli capire l'urgenza di farlo subito. Dare l'urgenza della necessità di cambiare ora o mai più è essenziale per far capire che il rischio di perdere in quote di mercato, in innovazione, in prestigio è altissimo. Ricordo sempre i casi degli allora grandi marchi di cellulari, leader indiscussi di mercato per tanto tempo, che non hanno mai messo in discussione il loro modello, risultato così ben presto superato. Come meteore sono spariti dal mercato.
La storia insegna che agire è la soluzione, perché anche non scegliere è una scelta, quella di subire un cambiamento senza poterne guidare le evoluzioni.

Vivere da protagonista

Dopo la certificazione come formatore per l'associazione di categoria, entro come membro all'interno del consiglio ed inizio a tenere in autonomia i diversi corsi sugli acquisti. In università mi capitava spesso di tenere dei seminari a platee molto ampie ed il parlare in pubblico non mi ha mai spaventato, anzi ho sempre adorato lo stress positivo prima della lezione e l'adrenalina e gioia a fine corso.
Questi corsi si rivolgono a platee più ristrette da circa quindici massimo venti persone e, per la teoria dell'intelligenza distribuita, sono un po' meno semplici. Questo perché nelle aule da oltre cento persone di solito proprio per l'alta numerosità la platea pone poche domande per l'imbarazzo dovuto alla molteplicità di persone. Il caso contrario avviene invece nelle classi più piccole. Anche per questo, il mio livello di preparazione doveva essere impeccabile. Partire dai corsi base agevolava il tutto, perché basati sulle nozioni teoriche più semplici e necessarie, unite ad alcuni esercizi da fare tutti insieme. Le esperienze fatte mi avevano così entusiasmato che ho deciso di proseguire: dal corso base sono passata agli acquisti di marketing e a quelli digital. Per la mia azienda era un grande orgoglio avere una collaboratrice che era anche nel corpo docente dell'associazione e rappresentava l'azienda stessa.
Ho dedicato otto anni alle docenze ed oggi posso affermare di avere un ottimo network negli acquisti anche perché ho insegnato a tantissimi buyer, molti di loro oggi responsabili acquisti. È stata una bella sfida ed esperienza. Ricordo anche i corsi sugli acquisti di spazi pubblicitari per i direttori senior, un mondo per molti sconosciuto e spesso delegato alle agenzie più avvezze nel realizzare gare quali-quantitative. In questi corsi mi ritrovavo con tantissimi direttori acquisti che avevano alle spalle lunghi anni di esperienza nella funzione e questo causava in me una sempre grande apprensione nella prestazione. La sindrome dell'impostore che, come di abitudine, si faceva sentire e mi poneva mille dubbi. Per debellarla la preparazione è tutto. Ho approfondito così le mie competenze a tal punto da divenire un'esperta di mercato ed avere così sempre più sicurezza.
Di solito arrivavo ad ogni corso in anticipo, per poter conoscere subito i partecipanti ed instaurare una relazione empatica e rompere il ghiaccio. Un elemento però che mi preoccupava spesso era il mio aspetto. Dimostravo sempre meno anni di quelli che avessi e se ora la vivo come un vantaggio, allora era esattamente il contrario. Preferivo per questo indossare orecchini

di perle e abiti più “classici” per cercare di dimostrare più anni. In realtà quello che avveniva ogni volta era che al di là della prima impressione, nel momento in cui dimostravi di sapere, erano tutti ben lieti di fare domande ed approfondire i loro casi specifici e le differenze di età andavano ad annullarsi.
Il parlare in pubblico è una delle metodologie fondamentali per acquisire sempre più sicurezza. Naturalmente è importante fare tanta pratica e continuare ad esercitarsi nel tempo facendo presentazioni in riunioni, eventi e corsi, per non perdere la spontaneità e la sicurezza, frutto del tempo e dell’impegno. Dobbiamo vivere da protagonisti nel nostro quotidiano puntando a migliorarci sempre, mettendoci alla prova e superando noi stessi. Migliorare ci fa sentire bene, accresce la nostra fiducia, genera competenza ed aumenta la nostra autostima.
Vivere con dinamicità, essere attivi, prendere iniziative, proporre innovazioni ed avere spirito di adattamento nella realizzazione dei nostri obiettivi sono elementi fondamentali per il nostro cammino di crescita. Una persona dinamica emana positività e forza ed è la persona ideale con cui collaborare. Cambiamo il modo in cui reagiamo alle situazioni che destano in noi amarezza, rancore, rabbia, contrastiamoli con energia positiva. La nostra esperienza non è altro che la percezione della realtà attraverso i nostri occhi, i nostri sensi.
È importante raggiungere il nostro equilibrio emotivo, basato sulla nostra armonia interiore che avviene solo essendo presenti, avendo un buon livello di autostima e di autocontrollo. Dominando così le preoccupazioni, non lasciandoci sopraffare dalle stesse e quindi vivendo la realtà per quella che è, accettando anche le avversità. La vita è un cammino, in cui percorriamo una strada fatta di buche e di posti meravigliosi. Accettare la vita per come si presenta ci consente di viverla nella sua essenza, di accettarla, di essere realisti e tranquilli. In questo modo ci avviciniamo sempre più al nostro equilibrio emotivo.
Siamo i protagonisti della nostra vita, interpretiamo un ruolo attivo, non siamo dei semplici spettatori. Se ci lasciamo trasportare dagli eventi senza decidere per noi stessi, la nostra autostima si ridurrà sempre più, come anche i nostri valori, le nostre emozioni. Sviluppiamo così l’assertività per essere protagonisti delle nostre battaglie e non semplici scudieri. Puntiamo sulla nostra flessibilità cognitiva, dandoci una routine lavorativa e

quotidiana non troppo rigida e standardizzata, che ci permetta di vivere al meglio anche il nostro tempo libero.

L’essenza dell’Essere

Sono sempre stata iperattiva, non ho mai fatto una sola attività in via esclusiva. Quando ero all’università studiavo e lavoravo per agenzie di eventi per fare anche tante esperienze di vita e conoscere nuove persone. Quando ho iniziato a lavorare ho deciso di frequentare assiduamente l’associazione di categoria e di tenere corsi di formazione. È per me importante trovare sempre nuovi stimoli, nuove passioni da approfondire.
Non siamo il nostro lavoro, siamo il nostro Essere, la nostra essenza, il frutto del nostro continuo percorso di crescita. Così mentre il lavoro ha trovato il suo ritmo, la sua dimensione e mi dà le soddisfazioni che mi aspettavo, anche la mia vita privata è in un periodo particolarmente positivo. Presto mi sposerò e questo mi rende felice. È una grande scelta, ho sempre adorato il mio essere libera e ribelle, ma voglio condividere il mio percorso personale con chi mi completa, chi mi rende felice.
Quando parliamo di Essere parliamo proprio del nostro essere profondo, della nostra anima. Conosciamo bene noi stessi quando decidiamo di esplorare anche il nostro profondo, le nostre aree buie che possono diventare delle grandi sorprese ai nostri occhi. Nessuno ci avrebbe scommesso. Spesso ancora oggi i miei parenti mi prendono in giro perché mi hanno sempre vista come un’anima molto indipendente e non di certo sposata.
Certi della nostra scelta, decidiamo di fare la conoscenza delle rispettive famiglie. Avevo rimandato all’ultimo questo passaggio perché volevo essere davvero sicura di tutto ed anche perché io sposavo lui, tutto il resto non aveva importanza. L’incontro non è stato dei più piacevoli. Ho sempre dovuto dimostrare quanto valevo, lottare contro le solite convinzioni sul Sud Italia, sulla mentalità dominante e sui modi di agire. Per quanto esorti sempre tutti a debellare i propri bias, mi rendo conto che c’è chi vive il proprio quotidiano ignorando tutto il resto. L’ignoranza deriva dal latino “ignorantia” e cioè ignorare: la realtà degli eventi, alcuni aspetti della vita e molto altro. Anche in questo caso dovevo dimostrare che ero cresciuta con

sani principi, che fossi alta nonostante fossi del Sud contro ogni credenza sull'altezza delle persone del posto; che avessi una famiglia con una mentalità aperta, che investiva nella conoscenza, nelle esperienze, nei viaggi e nei confronti con culture diverse; che credeva nel sacrificio, nelle regole, nella meritocrazia e nei valori.
Anche queste esperienze ci permettono di capire quanto sia importante la cultura, accendere la scintilla della conoscenza per aiutare gli altri a fare lo stesso. Dobbiamo educare i nostri figli nell'essere felici, nel riconoscere il valore delle cose, nel non avere pregiudizi per vivere sempre con una mentalità aperta. Ascoltare ed aprirci per trovare il punto di vista dell'altro, per conoscerlo ponendo il nostro ego da parte, questo ci facilita anche nell'accettazione delle differenze, ci permette di vivere in un mondo sempre più inclusivo, dove ognuno con la sua unicità può fare la differenza, dove il bagaglio di esperienze che ci portiamo dietro ci fa essere veri, liberi di essere noi stessi.
Vera lo sono sempre stata, andando contro a pregiudizi, modi di vedere distanti dal mio e critiche varie. Ho imparato a credere in me stessa, nella strada che avevo scelto per me, nelle decisioni che ogni giorno ho preso, seppur a volte inciampando e cadendo, ma rialzandomi e pronta a riprendere il mio percorso perché sperimentare è fondamentale per capire cosa ci emoziona veramente. Affettivamente non avevo mai pensato di legarmi a qualcuno, di sposarmi, e mi reputo fortunata nell'aver incontrato e riconosciuto la persona per me giusta. La nostra vita percorre delle fasi ed in ognuna di esse anche i nostri bisogni ed i nostri desideri cambiano, si evolvono. Seguiamo le nostre emozioni, sveliamoci per come siamo senza alcuna remora, senza alcuna paura di essere noi stessi. Tutto questo ci permette di dare un senso al nostro cammino.

Sperimentare

Intanto il tempo passa, a volte anche così velocemente che non ce ne rendiamo conto. Presi dal turbinio del quotidiano finiamo nel riempirci di impegni, di varie attività senza avere il tempo per fermarci, per pensare. Ma il tempo è la risorsa più preziosa che abbiamo, non si può comprare, non si può scambiare ed è così prezioso che non va sprecato. Finalmente si sta per

avverare un sogno a cui non avevo mai pensato prima di qualche anno fa: quello di diventare mamma.
Dopo il matrimonio abbiamo deciso di prenderci un paio di anni per dedicarci al lavoro ma anche per girare il mondo e godere della nostra storia insieme. Quella mattina però tutto è cambiato. Dall'iniziale gioia dello scoprire che fossi incinta, sono passata alla grande paura. Quella che ti entra dentro e sembra panico e ti porta a pensare: "E adesso?". Non mi sentivo pronta, all'altezza, ed avevo tanta paura su cosa avrei affrontato, su come sarebbe cambiata la mia vita e sul parto. In questo importante percorso mi sono affidata a mio marito, che viveva tutto con naturalità. Mi infondeva fiducia, tranquillità, amore e positività, che mi erano necessari per affrontare questa grande esperienza di gioia.
Da grande pianificatrice quale sono, ho iniziato a leggere tanti libri sul diventare genitori, a porre la mia attenzione su tutti i preparativi per essere pronta ad accogliere il mio bambino. Nel tempo mi sono tranquillizzata, vivendo il tutto con naturalità, com'è giusto che sia. È stato un periodo comunque intenso, pieno di emozioni amplificate sempre di più dal lieto evento. Bastava un telegiornale per farmi piangere ed una notizia gioiosa per raggiungere la felicità estrema. A tutto ciò si è aggiunto un nuovo rapporto con il cibo. Non sono mai stata una grande mangiona, una volta raggiunto il mio livello di sazietà non ho mai sentito l'esigenza di continuare a mangiare, di eccedere, e vengo poco ingolosita dal profumo delle pietanze. In quel periodo però non ero io. Il cibo era diventato la mia ossessione e continuavo a sognare tavolate imbandite tutte per me. La razione giornaliera di frutta secca era quintuplicata ed avevo anche aggiunto una mega porzione di datteri per addolcire il tutto. Mi sono resa conto di cosa significasse doversi privare del cibo che si ama e di quanto sforzo e fatica fossero necessari.
Naturalmente sono stata messa a dieta perché eccedendo e superando il peso standard di mese in mese dovevo ritornare ai parametri di riferimento. Con grande sacrificio ho completato il periodo con circa tredici chili in più. Certo la maternità dovrebbe essere il periodo di libertà assoluta, in cui mangiare e farsi preparare ogni tipo di leccornia, ma d'altronde la salute della mamma e del bambino sono decisamente più importanti. A tenermi in forma in quel periodo c'è stato anche il lavoro, come sempre dinamico e ricco di imprevisti.

Per necessità aziendali dovevamo assumere una persona rientrante nelle categorie protette. La direzione risorse umane mi chiama per propormi un ragazzo da inserire nel mio gruppo e dato il periodo sarebbe di sicuro stato un aiuto in più. È giovane e molto sveglio, decido quindi di prenderlo subito. Avevo infatti bisogno di un supporto e nonostante fosse al suo primo lavoro, per me era l'occasione per passargli le mie conoscenze e farlo appassionare a ciò. Si parte con tanto entusiasmo e con la pazienza nello spiegare le teorie di base e le nostre tecniche d'acquisto. I giorni passano, naturalmente anche i miei mesi per arrivare alla pausa per maternità ed anche la mia stanchezza aumenta. Non avevo considerato bene la situazione della nuova risorsa che avevo preso nel gruppo. Proveniva da una famiglia molto agiata e suo padre gli versava mensilmente una "paghetta" che era il doppio del suo stipendio. Inoltre, per la giovane età e la grande voglia di fare nuove amicizie, considerava l'azienda come il posto ideale per fare conoscenze interessanti finalizzate al trovare una compagna o nuovi amici per le serate.
Praticamente oltre ad insegnargli il lavoro e ripetergli ogni nozione almeno ogni tre giorni, perché puntualmente la sua memoria resettava quanto appreso, gli facevo anche da mamma, spesso chiamandolo al mattino perché non si era presentato, preoccupata che non stesse bene. Ho sempre pensato che con l'impegno e la forza di volontà tutti possono apprendere facilmente ed eccellere, ma naturalmente qui mancavano entrambi gli elementi e questa esperienza stava mettendo a dura prova le mie convinzioni. Per il mio spirito di sfida, non potevo mollare. Dovevo insegnargli il lavoro ed appassionarlo a ciò, affinché potesse dare il meglio. Era tutto molto stancante, ma dei piccoli passetti quotidiani c'erano.
Tra le esperienze fatte questa è quella che classifico come un mio grande fallimento. Nonostante dedicassi tutto il giorno a lui, il che mi costringeva a portarmi a casa il mio lavoro, sono riuscita a passargli i concetti di base ma non a motivarlo nel dare il meglio per lui e per l'azienda. Così la mia sospensione per maternità obbligatoria è pian piano arrivata e dovevo lasciarlo procedere in autonomia. In quei mesi di assenza non ci sono stati grandi progressi, ha continuato nell'apprendere poco, nel non essere sempre presente e nel non porre impegno in quanto gli veniva chiesto.
Intanto è nato il mio primo cucciolo di 4,5 kg, Sembrava avesse già cinque mesi e adoravo passare le ore ad osservarlo. Mi sentivo sempre inesperta,

temevo di fargli male nel cambiarlo o di non essere così sensibile nel capire le sue esigenze. Ho delegato molto a mio marito ed io l'osservavo per imparare e soprattutto acquisire pian piano sicurezza.
Mesi dopo il mio rientro al lavoro, la vita, piena di imprevisti e opportunità, aveva riservato al giovane ragazzo del mio gruppo uno spiacevole evento. Purtroppo, suo papà era venuto a mancare ed è stato un grandissimo colpo. Per quanto non si vedessero molto, per via del suo lavoro sempre in giro per il mondo, erano molto legati. Aveva deciso di dargli la sua paternità, nonostante non fosse il suo padre naturale e nonostante il divorzio da sua madre. Questa esperienza, com'è normale che sia, lo ha catapultato in un profondo periodo di tristezza e di riflessione sulla sua vita, portandolo presto alla decisione di lasciare l'azienda per girare il mondo e fare nuove esperienze, usufruendo anche dell'eredità che gli era stata lasciata. Ero spaventata da quella scelta e per via del mio spirito di protezione ho temuto che potesse succedergli qualcosa, ma era un ragazzo molto sveglio e se avesse voluto avrebbe potuto raggiungere tutti i suoi sogni, poteva farcela. Rincuorata da ciò, gli ho augurato il meglio ed è partito. A distanza di 18 anni, ci sentiamo ancora. Ha deciso di stabilirsi in Portogallo e di trovare lavoro. Ha messo in pratica gli insegnamenti ricevuti e soprattutto è felice per la sua nuova vita, per le conquiste fatte e la strada percorsa nonostante l'iniziale smarrimento.
Siamo il frutto delle nostre esperienze, dell'entusiasmo e dell'impegno che mettiamo nella nostra vita. Diamoci il permesso di osare, di sbagliare senza avere la paura del giudizio degli altri. Errare è umano e si impara ogni giorno dai nostri errori perché la sperimentazione ci permette di apprendere più facilmente, proprio con l'esperienza diretta. Essere aperti a sperimentare nuove situazioni, metodi e processi lavorativi senza aver paura di sbagliare ci permette di evolverci, imparando così dagli errori. Di solito una persona con una mentalità aperta alla sperimentazione è anche dinamica e proattiva.
Siamo stati abituati a farci tanta autocritica a puntare sulle nostre aree critiche come aree di miglioramento, di perfezionamento. La nostra è una cultura della colpa. Quando qualcosa non va bene abbiamo la tendenza nel trovare il capo espiatorio. Questo perché è più facile non prendersi la responsabilità dell'accaduto. Incolpare gli altri alimenta il bisogno di controllo. Non dare la colpa a qualcuno significa accettare ciò che qualcun altro ha fatto e quindi non averne il controllo. La colpa degli altri protegge

quindi il nostro ego, che resta sano ed integro, tutelando così la nostra autostima. La colpa, quindi, è una difesa che però non permette la crescita personale. Dobbiamo eliminare i nostri freni, le trappole che ci tengono prigionieri ed essere gli eroi della nostra vita. Nella vita di tutti i giorni andiamo spesso incontro al fallimento. Un termine sempre visto in modo negativo, perché minaccia il nostro essere, la nostra motivazione. Spesso la stessa paura del fallimento riesce a sabotare i nostri sforzi e le nostre possibilità di successo. Questo perché le emozioni che ne derivano possono insinuarsi in noi, facendoci vivere la paura, la frustrazione, la rabbia e la delusione.
Avere il coraggio di mettersi a nudo e cominciare ad essere sé stessi è la strada per vivere intensamente il nostro presente. Perché l'autenticità e l'accettazione delle nostre imperfezioni, di noi stessi, ci permettono di essere veri. Mai avere rimpianti. Se è andata bene, è meraviglioso; se è andata male, è un'esperienza. Ogni volta che cadiamo, raccogliamo qualcosa. Dobbiamo poi rialzarci e ricominciare, anche perché nulla è per sempre. Il vantaggio che abbiamo nel rialzarci proprio grazie alle difficoltà che incontriamo ci permette di sentirci padroni di noi stessi e del nostro destino. Tutti hanno momenti di difficoltà, di bisogno ed è necessario avere l'umiltà nel chiedere, nel ricercare anche negli altri la forza per superare i momenti complicati. Mettiamo da parte l'ego ed accettiamo i buoni consigli e le critiche, ci aiutano a riflettere per capire come andare avanti. Impariamo a vivere.

Citazioni

«*Se qualcosa ti emoziona non servono spiegazioni, in caso contrario, non c'è spiegazione che ti emozioni*» – Federico Fellini

«*Il pericolo più grande nei momenti di turbolenza non è la turbolenza in sé, ma è affrontarla con le logiche del passato*» – Peter Drucker

«*Il dubbio è l'inizio della conoscenza*» – René Descartes

«*Non giudicare ogni giorno dal raccolto che raccogli, ma dai semi che pianti*» – Robert Louis Stevenson

Da ricordare

La dimensione emozionale è legata alle nostre emozioni, che alimentano il nostro quotidiano. Impariamo ad ascoltarle, a vivere il presente senza alcuna paura di agire, di vivere. Questo significa avere il coraggio di osare anche rischiando di cadere, per poi rialzarci e farcela. Non lamentiamoci e proseguiamo il nostro cammino accogliendo il cambiamento che è un'opportunità. Siamo noi responsabili della nostra vita e solo sperimentando possiamo capire cosa ci appassiona e qual è la direzione che vogliamo darle. Con coraggio acquisiamo pian piano la sicurezza nel nostro operato ed in noi stessi. Andiamo avanti senza farci scoraggiare dai fallimenti che fanno anche parte del percorso. Errare è un metodo di apprendimento, che facilita la memorizzazione di quanto imparato facendone tesoro, perché la vita è emozione, un cammino e, quando pensiamo di mollare, giriamoci indietro e guardiamo dove siamo arrivati per essere orgogliosi di quanto realizzato.

---

[3] Principio della rana bollita del filosofo americano Noam Chomsky.

[4] barrettacademy.com

La dimensione relazionale

Si parla sempre più spesso di intelligenza sociale, di capacità di capire le relazioni sociali tra le persone e tra ogni individuo e la realtà che lo circonda. Gli esseri umani hanno sviluppato un linguaggio tanto diverso quanto complesso nel corso di diversi secoli di esistenza. Questo è un aspetto notevole della civiltà, che ha permesso anche l'espansione della conoscenza della vita sul pianeta stesso. Si è infatti partiti, agli arbori dell'apprendimento, dall'acquisizione e diffusione della conoscenza attraverso diversi sistemi come quello verbale e scritto. Attraverso segni e simboli le persone interagivano con gli altri per trasmettere idee, opinioni e persino esperienze. Questa interrelazione dipende dal fatto che le persone coinvolte avevano una corretta gestione del codice utilizzato, garantendo così una buona comunicazione.
Con l'evolversi dell'uomo, si è evoluto anche il suo linguaggio ed hanno assunto sempre più importanza la capacità di comunicare in modo efficace, la capacità di collaborare con gli altri e l'empatia. Sono queste oggi tra le soft skills le più ricercate per poter decodificare e semplificare la nostra realtà sempre più complessa ed in evoluzione. Coltivare la dimensione relazionale è fondamentale.

Il continous learning

Siamo nell'era della conoscenza, dove la differenza nel nostro lavoro non la fanno le ore lavorate, ma le nostre competenze tecniche e soprattutto relazionali, le soft skills. Crescere professionalmente equivale ad accrescere le proprie competenze ed esperienze. È fondamentale avere un apprendimento attivo, sperimentando quanto imparato e capendo come migliorare ancora di più. Per questo dobbiamo continuare ad imparare, cercando nuovi progetti ed attività che ci permettano di arricchirci,

motivarci, entusiasmarci, per essere protagonisti della nostra vita e del nostro percorso di crescita.
Per fare questo dobbiamo pensare che è un percorso che prenderà tutta la nostra vita, non si raggiunge ed esaurisce in fretta, ma ci permette di crescere come persone. Siamo il frutto delle nostre esperienze e di quanto apprendiamo lungo il nostro cammino.
La formazione continua è un grande vantaggio competitivo, ma deve essere differenziata: abbiamo bisogno di hard skills, di studiare cose specifiche per il nostro lavoro e settore, ma abbiamo anche bisogno di stimoli nuovi e continui per comprendere il mondo che cambia. Per far questo è importante avere una mentalità flessibile, incoraggiare sempre l'apprendimento, la ricerca, la curiosità.
Ho deciso di ritornare sui banchi ed iscrivermi ad un Master in Management di secondo livello presso il MIP (Politecnico di Milano). Adoro studiare ed avere la possibilità di ampliare le mie competenze e conoscere, confrontarmi con diversi professionisti è arricchente. Sono all'interno della rosa dei talenti della mia azienda ed hanno accolto positivamente la mia voglia di continuare a studiare continuando ad investire su di me, pagandomi i miei prossimi due anni e mezzo di Executive Master. Sono davvero contenta ed orgogliosa del privilegio che mi è stato concesso e di quanto investano in me, lato mio non li deluderò e darò il massimo. Avrò la possibilità di dedicarmi alle lezioni e di poter effettuare gli esami portando avanti il mio lavoro e gli obiettivi del mio gruppo.
So che non sarà facile, perché ho anche la mia famiglia da gestire, ho due bambini ora che mi impegnano molto, ma mio marito è dalla mia parte e posso contare sul suo supporto. Non avendo nonni vicini, abbiamo imparato ad organizzarci al meglio per poter coprire ogni attività, ogni impegno.
Quando racconto che ad inizio mese io e mio marito sincronizziamo ed incastriamo le nostre agende per essere sempre presenti con i nostri figli, spesso i miei amici mi sorridono. Viaggiando entrambi per lavoro è importante che uno di noi ci sia sempre quando l'altro è in trasferta. Di certo negli anni abbiamo anche avuto diverse baby-sitter a supporto e questo ci ha aiutato nella gestione del quotidiano. Ci sono così le premesse per farcela.

Alla partenza del master scopro con mia grande gioia che ci sono diversi professionisti, molti anche stranieri, con tanta esperienza lavorativa alle spalle acquisita in varie aziende. Il confronto è arricchente, perché è anche uno scambio tra culture, tra modi differenti di lavorare. Ci sono anche diverse attività e progetti da realizzare in gruppo tra cui un business plan per creare una start-up innovativa. È entusiasmante cimentarsi nei panni di un imprenditore per creare una potenziale start-up. Creiamo un piccolo gruppo per portare avanti il progetto nell'ambito della logistica. Una piattaforma che in tempo reale permetta di effettuare comparazioni tra tariffe di provider logistici diversi, negoziate e contrattualizzate a prezzi aggressivi rispetto al mercato, per poter rilasciare una quotazione con un link di accesso utile nell'effettuare direttamente la spedizione. Lo chiamiamo "ShippingPal" dal noto metodo di pagamento, con la speranza che l'assonanza permetta anche al nostro progetto di avere un po' di notorietà. Sviluppiamo in ogni aspetto il piano di business completo di bilanci prospettici a cinque anni, di breakeven di costo per valutarne la profittabilità e di campagna pubblicitaria per il lancio sul mercato.
Il progetto viene accolto positivamente ed entra nell'incubatore del Politecnico per la seconda fase di approfondimento, in modo da effettuare le valutazioni di mercato per capire se in effetti la piattaforma va a colmare un bisogno reale o prospettico del mercato di riferimento. Ci prepariamo al colloquio. Siamo in tre ed ognuno di noi ha delle skills differenti. C'è chi è bravo sui dati e sulle analisi, chi conosce bene il mercato ed ha competenze tecniche e specifiche, chi come me si occupa della pubblicizzazione del progetto, di convincere la platea che ha senso investirci. Continuiamo a studiare il mercato e infatti ad oggi di competitor non ce ne sono. Ogni grande azienda logistica ha una sua piattaforma e tra di loro collaborano solo per l'attività finale di accollo dei pacchi al fine di saturare i camion. Purtroppo, non c'è la possibilità di entrare. Il mercato italiano è coperto da poche grandi aziende e da centinaia di piccoli trasportatori che non ci permettono di accedere ad accordi di gruppo, di apportare innovazione al loro modello di business. Date le criticità, il progetto si arresta in questa fase. È un peccato, il mercato non è pronto ad aprirsi alla piena concorrenza.
È stata però una bella esperienza semi-imprenditoriale e ci ha permesso di sperimentare cosa significa aprire un'attività con le sue difficoltà, con le sue

caratteristiche proprie di mercato e le diverse barriere all'entrata. Magari in un futuro ci riproveremo, quando le condizioni saranno variate ed anche qui ci potrà essere più scambio di informazioni e collaborazione.
Conservo un bel ricordo di quella esperienza, il confrontarmi con colleghi di corso molto preparati ed ambiziosi nel volercela fare, l'avere l'evidenza che sono proprio le diverse competenze in un gruppo che ci permettono di andare avanti, di evolverci e di migliorare apportando valore. Il modello delle competenze è cambiato rispetto al passato. Oggi dobbiamo puntare sulle aree in cui siamo già forti, in cui siamo portati per indole, per talento naturale. Per questo possiamo fare ancora di più la differenza: senza alcuno sforzo, con la gioia di migliorarci possiamo lavorare senza sentire la stanchezza, ma entrando in un flusso in cui l'alto livello di concentrazione che acquisiamo ci permette di dare il meglio traendone grande appagamento.
Per fare questo dobbiamo continuare a sperimentare per scoprire le aree che ci appassionano. Puntiamo sui nostri punti di forza, sulle nostre passioni, sui nostri talenti. Si sta diffondendo sempre di più la metodologia Ikigai, per scoprire i nostri punti di forza incrociando le aree in cui siamo bravi, ciò che amiamo, quello di cui il mondo ha bisogno e quello per cui possiamo essere pagati. L'area in cui queste quattro aree si incrociano costituisce il nostro Ikigai, che diviene il nostro obiettivo di vita. Questo concetto giapponese potremmo definirlo come una semplice metodologia per trovare più facilmente lo scopo della nostra vita, incrociando le diverse aree (professione, passione, missione, vocazione). Da questo concetto possiamo trovare il punto di massimo impatto, ovvero quell'attività che ci appassiona, che ci riesce particolarmente bene, ci entusiasma ed è "spendibile" sul mercato.
Mettere entusiasmo in ciò che si fa significa trovare una fonte inesauribile di energia e di auto-motivazione, che se puntata nella giusta direzione, se supportata da un obiettivo chiaro, ci semplifica il raggiungimento dei nostri sogni. Dobbiamo continuare ad imparare, investendo anche in aree molto lontane da noi e che pensiamo ci appartengano poco, ma che ci permettono di aprire la nostra visione, di farci domande. Oggi dedico tutti i venerdì pomeriggio al continous learning, a corsi di formazione vari sulle diverse piattaforme online, partecipo a work shop e tavole rotonde. Questa è una best practice estesa a tutta l'azienda. Sappiamo che il mondo del lavoro si

sta evolvendo in modo rapido ed in questo modo possiamo acquisire tutte le abilità per essere al passo e magari anticipare il cambiamento. Nella mia squadra c'è chi impara nuove lingue, chi studia i nuovi linguaggi di programmazione e chi studia gli algoritmi di Amazon.
Se mi giro indietro e penso alla generazione dei miei genitori, ricordo quanto per loro era normale iniziare a lavorare in un'azienda e restarci fino alla pensione. Successivamente invece, abbiamo iniziato a cambiare diverse aziende, con crescite spesso verticali nel ruolo. Inizialmente era difficile cambiare settore. Chi come me arrivava dal farmaceutico, per esempio, era considerato uno specialista nel suo mercato ed aveva un plus in più nello stesso settore rispetto ai pari ruoli provenienti da settori differenti. Poi si è passati ad aprire le aziende anche a chi proveniva da settori differenti, per accogliere il nuovo, il diverso. Chi arrivava da realtà anche più all'avanguardia, poteva dare un punto di vista diverso ed apportare innovazione. Oggi invece stiamo attraversando un nuovo passaggio, che è quello di ragionare per skills come elemento caratterizzante e differenziante. Questo significa che cambieremo anche ruolo nel corso della nostra vita lavorativa. Dal marketing, agli acquisti, alla finanza, alle operations, alle vendite, all'HR; tutto è possibile se ci siamo formati nel nostro percorso, se ci siamo arricchiti di nuove esperienze, di soft skills.
Puntiamo sulle esperienze, puntiamo su di noi e continuiamo ad imparare sempre, a tenere aperta in noi la voglia di apprendere, la curiosità nel capire nuovi processi, tecnologie, novità del mercato. Mettiamoci in discussione e sperimentiamo per imparare facilmente dall'esperienza, perché le soft skills sono la chiave per il nostro futuro.

Approccio futuristico

Una delle aree che mi ha sempre entusiasmato ed in cui mi è sempre stato semplice capire le dinamiche ed applicare le metodologie è la digitalizzazione dei processi per attuare progetti di change management. Il fine è quello di semplificare, di eliminare azioni operative e ripetitive per dedicarsi alle attività più strategiche.
Ho iniziato il mio primo progetto di digitalizzazione agli arbori dell'era digitale, ai primi anni del 2000, in cui solo le aziende con ottimi profitti

potevano permettersi di investire in innovazione, potevano sperimentare le prime piattaforme esistenti sul mercato per automatizzare e migliorare il modo di lavorare.
Per portare a termine i progetti di questo tipo è fondamentale dedicare attenzione a tutta la parte analitica legata ai dati per creare la strategia, ma soprattutto comunicare bene il progetto ed emozionare su quanto il cambiamento che si apporterà permetterà di migliorare le attività del quotidiano. La comunicazione ha un ruolo fondamentale. Mettiamo dopamina nella nostra comunicazione per avere impatto, *drive*.
La comunicazione è fatta di Pathos (passione), Ethos (dire e fare, etica e trasparenza), Logos (contenuti). Una buona comunicazione ci permette di entrare in sintonia con gli altri in modo virtuoso per creare relazioni da vivere con pienezza e soddisfazione. Siamo nati e siamo stati progettati per relazionarci tra di noi. Il cervello umano è per natura socievole e le relazioni che intratteniamo plasmano la nostra mente, influiscono su noi stessi, su come pensiamo ed agiamo. L'intelligenza sociale è fondamentale per capire gli altri e le relazioni tra le parti. Alla base c'è l'empatia, che ci permette di percepire i sentimenti profondi degli altri. Ci rende il mondo comprensibile. Siamo animali sociali, siamo progettati per la cooperazione, l'altruismo.
Abbiamo così selezionato i nostri ambassador, chi all'interno dell'azienda per suo entusiasmo naturale e passione per l'innovazione spingerà il progetto nella sua divisione, chi influenzerà positivamente i colleghi affinché siano portati nel collaborare e facilitare la buona riuscita del progetto.
È importante far capire l'importanza del cambiamento ed i vantaggi che ne derivano in ogni area. Cambiare non è facile. Siamo programmati per imparare e ripetere in modo automatico quanto appreso perché diviene facile, immediato. Non facciamoci spaventare dal cambiamento, ci permette di provare il nuovo, di avere nuovi stimoli.
Così partiamo e nonostante tutte le difficoltà e diffidenze iniziali, il progetto di digitalizzazione inizia a farsi conoscere ed a trovare sempre più sostenitori, appassionati di tecnologie che, come per i personali acquisti fatti online, provano la stessa esperienza anche nel quotidiano, in azienda, evitando operazioni manuali e tempi di attesa per ottenere firme ed autorizzazioni.

Organizziamo focus group per collezionare le parole chiave che semplificheranno le attività di ricerca nella piattaforma. Promuoviamo con eventi e gadget il nuovo modo di lavorare, per entusiasmare, per interagire con tutta l'azienda e far provare la piattaforma. Le emozioni positive facilitano il cambiamento e spingono all'azione, per questo è importante imparare a relazionarci e ad andare d'accordo con le altre persone. Come interagiamo con i nostri colleghi influisce sulla nostra salute mentale e fisica, perché agisce in modo conscio ed inconscio. Le influenze esterne hanno un impatto sia alla via alta del nostro cervello, la parte razionale che agisce per via cognitiva e quindi conscia, la parte del nostro cervello che risiede nella corteccia prefrontale che ci permette di razionalizzare tutto. Ma anche sulla via bassa, quella dell'empatia, inconscia, che ha il suo centro nell'amigdala che ci porta ad agire sulla base delle emozioni.
Per stimolare i quattro ormoni della felicità, dobbiamo agire sulla dopamina, sulla serotonina, sull'oxitocina e sulle endorfine. La dopamina è l'ormone del piacere e per stimolarlo ascoltiamo la musica che ci entusiasma, ci appassiona. Dormiamo bene, almeno 7/8 ore e portiamo a termine un piccolo compito al giorno. La serotonina è invece l'ormone del buon umore. Per stimolarlo basta esporci ai raggi solari, meditare e far movimento per almeno 20 minuti al giorno. L'oxitocina è l'ormone della connessione e per stimolarlo dobbiamo fare ciò che gratifica gli altri e quindi anche noi, ad esempio cucinando per chi ci vuole bene, prendendoci cura di un animale, o abbracciando quanto più possibile i nostri cari. Infine, le endorfine, che allontanano il dolore e lo stress, sono prodotte dall'allenamento quotidiano dei nostri muscoli, ma anche dal sorridere, dal mangiare un piccolo quadrato di cioccolato extra-fondente.
Abbiamo cura di noi stessi perché siamo importanti, perché il futuro è dentro di noi. Viviamo intensamente, interessiamoci al nuovo, al diverso ed emozioniamoci. Sono queste le basi per vivere al meglio il presente e per porre le basi del nostro futuro.

Persuasione e manipolazione

Se impari a capire con anticipo chi hai di fronte, chi cerca di manipolarti, chi con naturalità influisce sul tuo operato e spesso a suo vantaggio, impari

a proteggerti, a far sì che in automatico scatti in te la campanella dall'allarme che ti permette poi di neutralizzare con naturalezza tutta l'influenza che può esercitare su di te. Come ogni esperienza va vissuta per imparare e capire. Di solito i grandi manipolatori sono tali perché non si rendono conto di esserlo, il loro comportamento è naturale e spontaneo ai loro occhi.

Nel mio lavoro mi confrontavo ogni giorno con tutta l'azienda, con le diverse personalità ed è di certo con chi interagisci di più che puoi rischiare di subire la sua influenza. Seppur con ampia delega e libertà di gestire la mia squadra nel miglior modo, con il tempo mi rendevo conto che continuavo a rimanere là non solo per le nuove sfide, i risultati conseguiti e la condivisione dei valori aziendali, ma anche perché nel profondo c'era chi lavorava sulla mia autostima per rendermi debole, dipendente. Agiva così al contrario, non a mio favore, per farmi percepire quanto fosse importante restare là per sentirmi protetta ed al tempo stesso sempre valorizzata. Non avrei potuto spiccare il volo, non da sola, non ero ancora forte e sicura per puntare su una nuova esperienza all'esterno, fuori da quell'azienda. Non capivo cosa stesse succedendo. Vivevo nel presente ma manipolata nei miei obbiettivi, bloccata sulle mie aspirazioni fuori da quel contesto.

Si prospetta l'opportunità di andare per sei mesi in Francia per replicare il progetto di digitalizzazione. Avendolo realizzato con successo in Italia, non si trattava altro che replicarlo dando le linee guida, seguendo il gruppo di sviluppo. I sei mesi erano a cavallo dell'estate e per me erano perfetti. Potevo mandare i miei figli dai nonni per tutto il periodo estivo e gestirli io nel weekend e mio marito in settimana durante l'autunno. L'idea mi emozionava: riprendere a parlare il francese e staccarmi da quell'ambiente che diventava sempre più tossico ai miei occhi era l'opportunità giusta per me. Non è andata bene. Ho subito per tanti e tanti giorni discorsi sulla mia mancanza di responsabilità, perché guidavo una squadra che seppur autonoma e preparata non poteva stare senza di me, che in realtà il mio era solo il desiderio di farmi una vacanza di sei mesi e che non stavo minimamente considerando i problemi lavorativi del quotidiano.

Quell'esperienza ha avuto come vantaggio quello di avermi fatto aprire gli occhi, di iniziare a vedere con diffidenza colui che in modo cieco pensavo fosse un motivatore, un persuasore in chiave positiva ma che in realtà non faceva altro che manipolare me ma anche il resto del gruppo al fine di

raggiungere il suo risultato, avere stabilità, controllo e continuità nel portare avanti gli obiettivi assegnati. Quando ci si sveglia, si iniziano a vedere le cose in modo differente, si inizia a diffidare e chiedersi il fine di ogni cosa. Spero ci sia stata tanta inconsapevolezza in quel modo di agire, ma subirlo dalla mia parte aveva fatto riemergere il mio animo da ribelle che non accetta le imposizioni ed inizia a ribellarsi per cambiarle.
Dopo anni di esperienza e responsabilità, non ero ai suoi occhi in grado di andare per la mia strada, di gestire in piena autonomia un gruppo più grande, di acquisire una responsabilità maggiore. Se fossi rimasta là sarei stata a suo dire protetta dai giochi politici aziendali, avrei continuato a partecipare a nuovi progetti di innovazione, di change management facendo la differenza.
Il primo passo da fare era rompere le opportunità di comunicazione che uscivano da temi specifici e lavorativi per andare su sfere psicologiche, di pura manipolazione, al fine di non sentire i soliti concetti per me sabotanti. Era un periodo un po' difficile per me anche a livello personale, perché mio marito aveva avuto dei problemi con il cuore e dopo un periodo in terapia intensiva e la mia grande paura di rimanere sola, anche le mie sicurezze affettive erano a rischio. Si acquisisce la consapevolezza che la vita è davvero un attimo. Tutto può essere oggi perfetto ma basta poco per stravolgerci la vita e portarci in una situazione opposta.
Vivevo con il terrore di dover andare in ospedale da un momento all'altro. Mi sembrava di ritornare al periodo in cui i miei figli erano molto piccoli e per la paura che nel sonno potessero smettere di respirare gli andavo vicino per ascoltare il respiro, Stavo facendo esattamente la stessa cosa, mi svegliavo spaventata nel mezzo della notte ed ascoltavo il respiro di mio marito, nel momento in cui constatavo che respirava normalmente ritornavo a dormire tranquilla. È stato un periodo difficile per tutta la famiglia, in primis per mio marito perché l'ha reso consapevole dell'importanza di fare una vita equilibrata, di ridurre lo stress, di viaggiare meno. Le mie insicurezze erano ad un livello molto alto. Temevo nel futuro, vivevo con la paura di ritrovarmi sola e non essere in grado di gestire i miei figli. Venivo poi anche sabotata nelle mie sicurezze a lavoro con l'obiettivo di non farmi andare via e rimanere ancora là.
Decido di iniziare a fare un primo passo e cioè di prendere una responsabilità internazionale in aggiunta al mio lavoro quotidiano che mi

permettesse di avere per quella parte un nuovo responsabile globale. Questa volta era una donna, tedesca e con una grande umanità. Era partita dal nulla per arrivare con tanto impegno e sacrificio ad un grande ruolo di responsabilità a livello globale. Ho imparato tanto da lei: meticolosa nel seguire il mio operato, ma attenta alle sfumature nei nostri colloqui, mi spingeva sempre ad utilizzare la mia intelligenza emotiva, a non farmi guidare dalla sola pura razionalità, dai condizionamenti altrui, ma dal mio pensiero e dal mio istinto perché anche sbagliando posso imparare di più, perché è il frutto di quanto proveniente da me e non dall'influenza altrui. Mi ha aiutato a staccarmi da quel limbo in cui ero finita, dove avevo ormai attraversato tutti gli stati della rabbia fino a farla diventare rassegnazione, dove ormai dovevo dare una svolta al mio percorso e riprendere la responsabilità della mia vita.

Ho imparato così a riconoscere a distanza i manipolatori, ad essere forte per non sentire le loro influenze, a starne alla larga. Non sono persone cattive e spesso sono dotate di grande introspezione e non si rendono conto dell'influenza che esercitano. La persuasione, se veicolata ad aiutare le persone a crescere e a dare il meglio, permette di evolversi, di migliorarsi. La manipolazione invece è orientata al raggiungimento di un fine personale, il fine di chi la esercita consciamente o inconsciamente.

Quando ci troviamo di fronte ad una persona che tende a manipolarci dobbiamo imparare a capire quali sono stati i "ganci" che ci hanno fatto cadere nella sua rete, gli argomenti e gli elementi che hanno fatto presa su di noi. Questo perché è su quelli che dobbiamo lavorare per acquisire sicurezza e per evitare che riaccada. Il mio gancio era di certo la paura di ritrovarmi sola in famiglia e di non essere in grado di gestire i miei figli e questo poneva in me tanti dubbi e paure sull'opportunità di cambiare lavoro, di esplorare una nuova azienda e di partire con una nuova sfida. Dentro di me lo desideravo tanto, era ormai ora, avevo visto ed imparato di tutto, ma ero bloccata da me stessa e da chi mi sabotava nel quotidiano convincendomi che non ce l'avrei mai fatta.

Chi manipola le persone utilizza spesso frasi e circostanze per farsi apprezzare, per farci capire che è dalla nostra parte e vuole il nostro bene. Il fine in quello che ci dice, è solo quello di aiutarci e cerca conferme anche all'esterno per farci vedere le cose dal suo punto di vista, per farci avere la controprova che è così e grazie a quanto ha fatto per noi oggi godiamo del

privilegio di qualcosa. Per neutralizzare queste strategie è fondamentale accorgersi che si sta apprezzando il persuasore più di quanto sarebbe normale fare. Non l'abbiamo visto per quel che era, non abbiamo riconosciuto la sua finalità. Svegliamoci e capiamo chi abbiamo realmente di fronte a noi. Smascheriamo il suo fine e, dopo di ciò, concentriamoci solo sui reali vantaggi che ne derivano essendo più razionali possibili. Un trucco spesso che utilizzano è quello dello specchio e cioè di apparire più simili a noi, per compiacerci e raggiungere i loro intenti.
Capiamo bene le strategie utilizzate per neutralizzarle, per ritornare ad essere noi stessi: liberi nelle nostre scelte, sicuri nel nostro operato e fieri di quanto realizzato. Siamo noi i veri leader che con coerenza ci mostriamo per quello che siamo, veri, coerenti ed allineati nelle azioni a quanto proclamato, perché se è possibile sbagliare nelle attività, su quanto gestito, non ci è permesso sbagliare sulle persone, non dobbiamo osare manipolarle, ma permettere che siano libere di esprimersi al meglio. La felicità non è qualcosa che arriva per caso, ma la costruiamo con le decisioni che prendiamo ogni singolo giorno. Spesso le stesse decisioni non riguardano solo noi ma anche chi ci sta vicino. Le persone vanno sempre poste al centro.

Essere compassionevole

Ci sono periodi della nostra vita in cui ci sentiamo persi. Non capiamo bene la direzione in cui ci stiamo dirigendo e ci interroghiamo sul nostro futuro, su cosa vogliamo veramente. Quando ciò avviene, l'ansia, l'agitazione ed il senso di inadeguatezza ci persuadono e non ci permettono di essere lucidi, razionali. Ritorniamo sempre al punto zero e continuiamo a richiederci cosa vorremmo realmente. Tutto questo non pensando che intanto il tempo passa, che la propensione al rischio un po' si riduce, ma l'obiettivo è e rimane sempre quello di essere felici, di credere in noi stessi, perché se vogliamo e ci impegniamo possiamo farcela.
Era primavera ed il senso di inadeguatezza ed agitazione cresceva in me ogni giorno di più. La sensazione che stessi perdendo tempo, che non ci fosse ormai molto da imparare in quello che stavo facendo e che ormai tutto era diventato routine non mi lasciava. Il brivido, l'energia e la voglia di

esplorare ancora erano insiti in me e dovevo assecondare il mio istinto, rimettermi in discussione. In azienda, sono nei “talenti” un gruppo ristretto di persone selezionate per potenziale e risultati portati, in cui l’azienda continua ad investire e non vuole perdere. L’obiettivo è quello di attuare azioni per tenere alta la motivazione, con nuove sfide ed opportunità. Ho completato il master, ho gestito tutte le categorie merceologiche, i diversi mercati locali ed internazionali, raggiunto grandi risultati con la mia squadra ma questa sfida è diversa, riguarda me stessa, io ed il mio futuro, la mia crescita personale.
Tra i corsi sulla leadership ce n’è uno che desta il mio interesse. Non è un corso classico, non ci sono lezioni in aula ma una esperienza vera in un contesto difficile, quale l’India, quella povera di Coimbatore con i bambini che rasentano la fame, le donne che si occupano di microsaving per portare un minimo di sostentamento alla propria famiglia e tantissime persone che muoiono di Aids. Un contesto difficile, in cui la resilienza e la compassione sono skills necessarie, in cui è importante capire chi ci sta di fronte per potergli far sentire la nostra vicinanza. Mi spaventa un po’. In particolare, so che non sarà facile vedere bambini denutriti, che lottano negli ospedali per la loro sopravvivenza. Cerco qualcosa in quel contesto ma non so bene cosa, voglio però provarci e viverlo. Decido di candidarmi ed affrontare i diversi colloqui con lo psicologo che valuterà se posso farcela, sono pronta per affrontare un’esperienza di questo tipo.
Gli ostacoli maggiori sono, come sempre, in famiglia o meglio i miei genitori che continuano a farmi la morale. Si ostinano nel non capire perché con i figli piccoli a casa, abbia deciso di vivere un’esperienza di questo tipo, rischiando di prendere malattie o di espormi a traumi per il contesto difficile. Complice mio marito che mi sostiene in tutte le mie scelte, decido di pensare a me stessa e di andare. Ne approfitto per fare tutti i vaccini possibili, comprare i diversi tipi di repellenti, anche per indumenti, oltre ai giusti vestiti chiari in lino che coprano bene le braccia e le gambe per non andare contro la loro cultura. Che paradosso, partire con un volo business con tutti i comfort possibili di una prima classe e scendere dall’aereo e trovare ad aspettarti un pulmino di altri tempi, un po’ distrutto ma che ben definisce il nuovo contesto in cui sarei stata.
Mi sono preparata psicologicamente a tutto: ad un ambiente difficile, privo di comfort, come di altri tempi. Siamo in dodici, ognuno proveniente da uno

stato diverso. Adoro lo scambio di culture diverse, è sempre arricchente. Il pulmino ci porta in un campus universitario qualche chilometro fuori da Coimbatore. È curato, con strutture semplici ma pieno di verde. Abbiamo un'ora di acqua al giorno per poter fare la doccia. La mia stanzetta è piccola, con un pavimento in pietra, come quelli utilizzati negli anni '50, con un lettino, un comodino ed armadietto più che sufficienti. Mi spiegano come utilizzare il bagno. Non ci sono fogne e non va buttato nulla nel water. Le mura dell'edificio sono molto sottili, non credo vadano oltre i 5 cm. Ben diverse dai nostri standard base per la realizzazione di costruzioni.
Appena arrivati ci aspetta la cena. Rigorosamente indiana, a buffet e senza posate ma chi le vuole può chiederle. Le spezie sono decisamente forti, ti entrano nelle narici ed è difficile dimenticarle. Mi aiuto con il chapati, il tipico pane indiano, in modo da attenuare i sapori. Di frutta ce n'è a volontà, mango e frutti esotici dominano il buffet, insieme al loro dolce tipico, il Kheer, fatto da riso immerso nel latte. Riportiamo i vassoi con piatti ed avanzi in cucina ed ho subito il mio primo incontro ravvicinato con un topolino, che è lì tranquillo sotto il carrello dei vassoi concentrato nel mangiare i residui di cibo. Training autogeno, un respiro, mi ripeto che qui è tutto normale e devo conviverci e con tranquillità ripongo il tutto e vado in camera.
Ci sono più di 30 gradi, fa molto caldo ed ho spalancato la finestra. Il tutor che ci segue mi consiglia di chiuderla non appena in stanza, anche perché al mattino ci sono tanti pavoni ed il paupulo, il loro verso, è decisamente sgradevole da sentire, oltre che rumoroso. È mezzanotte ed è decisamente ora di andare a letto. Saluto il gruppo e ci organizziamo per la sveglia al mattino presto ed il giro che ci aspetta, la visita presso un'antica tribù indiana.
Entro in camera con l'intento di chiudere tutto e mettermi a dormire. Dall'esterno però arrivano dei rumori, intesi, sembrano foglie secche che scrocchiano al calpestio. C'è anche un po' di vento, ma non capisco bene che tipo di rumori siano. Saranno già i pavoni, oppure altri topi che rosicchiano le foglie in giardino. È meglio chiudere e non pensarci più. Mi affaccio alla finestra ed è tutto buio, guardo in basso per cercare dei topi ma nulla, in alto per vedere i pavoni, ma nulla. Non ci sono luci ed è tutto offuscato. Vedo però un'ombra, una grandissima ombra, qualcosa davanti a me che mi blocca la vista. Non capisco e mi sforzo nel mettere a fuoco.

Guardo in basso e pian piano guardo in alto a neanche un metro da me. Non ci posso credere, è un enorme elefante alto almeno otto metri, arriva al secondo piano dello stabile in cui siamo e continua a calpestare le foglie e mangiare ciò che trova davanti a sé. Rimango paralizzata. In india le morti di bambini calpestati da elefanti sono molto comuni ed io sono qui a pochi passi da lui sperando che non si accorga della mia presenza. Certo ho un sottile muretto che ci divide, ma non è il massimo. Ho la tentazione di prendere il cellulare per fotografarlo, ma non vorrei che il flash lo irriti e mi venga davvero contro.
Meglio chiudere con estremo silenzio la finestra, convincermi che qui è tutto normale ed andare a dormire. Fatto, tutto sembra nella norma. Passano però circa trenta minuti e mi sveglio al colpo di un fucile. Si susseguono tanti spari ed arrivano proprio da sotto la mia finestra. Li sento vicinissimi, come averli in stanza e continuano a sparare in alto. Forse non è poi così tutto normale. Preferisco però non aprire, non vedere cosa avviene fuori e rimanere immobile nel letto dove con il mio corpo arrivo proprio all'altezza della finestra e spero che nessun colpo arrivi in stanza. A fatica mi addormento.
Al mattino presto, mi preparo ed esco per la mia colazione. Un gruppo di uomini viene verso di me, vogliono parlarmi. Continuano a scusarsi di quanto avvenuto la notte appena trascorsa. Purtroppo, mi spiegano, hanno costruito da poco questo campus studentesco e non avevano considerato che gli elefanti sono degli abitudinari. Il campus è stato realizzato nel mezzo del tragitto che fanno gli elefanti per raggiungere la montagna, così per abitudine hanno buttato giù il muretto di cinta e sono entrati, perché non ce n'era solo uno. Ora però non ci sono problemi, è stato tutto risolto. D'ora in poi accenderanno ogni sera un falò nel centro e controlleranno la mia finestra così qualora dovessero tornare li spaventeranno sparando in aria. Un po' sconvolta ma continuando a convincermi che di certo per loro è normale, continuo a pensare a quanto per loro valga poco la vita. Nei loro racconti percepisco la consapevolezza che la morte fa parte del nostro percorso di vita e va accettata. La consapevolezza che li spinge a vivere ogni giorno come se fosse l'ultimo, nel qui ed ora. La consapevolezza che li porta a festeggiare il compimento dei sei anni di vita di ogni bambino, perché il tasso di mortalità sotto quella soglia è altissimo. Il vivere accontentandosi di ciò che si ha, di ciò che si è.

Faccio fatica ad accettare la non voglia di combattere, la voglia di fare di più, di avere nuove sfide e vincerle. Mi rendo conto che sono distante da loro ma che devo lavorare su me stessa per essere grata della vita che ho. L'incontro in orfanotrofio e poi in ospedale con i bambini è devastante. Non hanno nessuna colpa e non meritano tutta quella sofferenza. I loro occhioni a mandorla ti ipnotizzano ed abbracciarli ti riempie il cuore. Sembrano felici, si stuzzicano tra di loro, corrono e si buttano in pozzanghere di acqua nera e si divertono.
Ho passato la giornata con una mamma malata di Aids che mi ha raccontato quanto fosse grata alla sua malattia perché le ha permesso di scoprire affettivamente la bontà di una delle sue figlie che si stava prendendo cura di lei. Mi ha colpito il suo stupore, perché per loro il concetto di famiglia è diverso dal nostro. Hanno tanti figli ma li rendono autonomi fin da piccoli e non danno loro grandi attenzioni e protezioni. Era contenta per l'amore che riceveva da sua figlia. Un amore che dovrebbe essere incondizionato e scontato ma spesso non lo è.
Mi sembra di essere in un circolo di alcolisti anonimi. Ogni giorno passiamo il pomeriggio a confrontarci tra di noi sulle esperienze vissute ed ognuno le racconta sulla base della propria cultura, delle proprie credenze, dei propri bias. Siamo proprio tutti diversi e la nostra ricchezza è proprio in questo. Ciò ci rende unici e veri. Adoro la fiducia che si è creata tra di noi, ci permette di aprirci con facilità, di Essere. Noi vulnerabili e pronti ad accogliere ciò che è nuovo e diverso, con entusiasmo e gioia. È fondamentale credere nelle persone. Fidarsi è sempre e comunque un atto di estremo coraggio e vulnerabilità. Alla base ci sono diversi fattori che entrano in gioco: confidenzialità, affidabilità, bias, integrità, responsabilità, astensione dai giudizi, indulgenza.
Dobbiamo farlo in primis con noi stessi dandoci del tempo per permetterci di capire, agire, sbagliare ed imparare. Dandoci fiducia e supporto per farcela. Dandoci il permesso di sbagliare e non facendoci boicottare dalla nostra mente. La relazione più importante che dobbiamo mantenere per partire è in primis quella con la verità. Per farlo al meglio anche con gli altri, va creato un rapporto di fiducia, un patto tra le parti in cui ognuno dà il meglio per l'altro. Per questo è fondamentale l'intelligenza emotiva, essere sinceri gli uni con gli altri. È questa la magia che si è creata qui. Un

ambiente che stimola il confronto, l'arricchimento reciproco. Ognuno con il suo modo di pensare, le sue credenze, il suo percepito.
Diane nel gruppo mi colpisce molto. È molto istruita, intelligente, di bella presenza ed è arrivata con almeno tre valigie cariche di vestiti. Ha un outfit per ogni occasione e lo cambia anche tra il mattino ed il pomeriggio. Tutto perfettamente abbinato, tutto ben studiato. Ma qui le sue certezze stanno scricchiolando, dietro una vita vera che ne rileva la sua essenza. Dove è l'Essere che ne fa da padrona. Sta rimettendo in discussione tutto, la sua vita, i suoi obiettivi, le sue credenze. Forse è questo il vero senso del nostro viaggio: riscoprire noi stessi e l'importanza di vivere la nostra vita, il cammino che percorriamo, la qualità delle nostre relazioni, la nostra vera essenza. L'ambiente è magico, spontaneo. Come in una squadra che funziona bene, la fiducia degli uni con gli altri ci permette di affrontare anche ciò che ci fa paura.
Mark continua a farmi battute sui vasai, uomini all'ingresso dell'ospedale che con le loro mani creano forme originali di vasi in creta. Mi cita il film *Ghost* e continua a farmi ridere. Lo sta facendo apposta. Jeremy il nostro psicologo, che è con noi in questo incredibile viaggio, gli ha detto di sicuro che mi fa molto soffrire vedere i bambini che stanno male e lui sta cercando di non farmi pensare a ciò, di farmi vivere questa esperienza con un po' di leggerezza per non esserne traumatizzata. È questa la fiducia che si è creata tra tutti noi. Fino a pochi giorni fa eravamo estranei ed ora sembra di conoscerci da una vita.
Negli anni '80 si è diffusa la teoria Y di Douglas McGregor[5], in cui si ribadisce l'importanza di ascoltare, di avere fiducia nelle persone, di incoraggiare per far assumere dei rischi e delle responsabilità. Proprio come nel mio caso. Ce l'ho fatta. Ho avuto il coraggio di visitare diversi ospedali, essere accanto a questi piccolini per dargli affetto e per riceverne ancor di più. Grazie per la fiducia ricevuta. La fiducia non è sicurezza di sé, ma impegno nella pratica, decidere di assumere un ruolo guida per noi stessi, per fare accadere il nostro cambiamento, indipendentemente dagli intralci che troviamo lungo il percorso. La fiducia ci fa acquisire pazienza, perché una volta che ci fidiamo di noi stessi e degli altri, tutto diviene possibile. Il valore vero di questo percorso di trasformazione è quello di avere la fiducia e continuare a camminare.

In un gruppo si è veri, si è leader vulnerabili, empatici e carismatici quando si crea prima di tutto un ambiente di fiducia. Per far questo è importante dare fiducia, rispettare i confini di tutti, essere affidabili e realizzare quanto dichiarato, perché siamo da esempio. Alle parole devono seguire i fatti, che confermano i nostri valori, le nostre credenze. Non incolpiamo gli altri su quanto accade intorno a noi, dobbiamo essere responsabili della nostra vita, delle nostre scelte, del nostro percorso di crescita ed avere fiducia negli altri. È fondamentale fidarsi per essere vulnerabili ed essere vulnerabili per creare fiducia. Non facciamoci imprigionare dai ruoli, siamo noi stessi e rimaniamo fedeli al nostro Essere. Non è mai un ruolo a definirci, se non siamo noi a permetterglielo. Concediamoci così la libertà di essere noi stessi.

Durante la mia permanenza in India ho cercato anche di capire come mai le donne delle tribù indiane, grandi lavoratrici, continuavano a non far nulla di realmente imprenditoriale per migliorare il loro tenore di vita. Certo si dedicavano al microsaving, a piccoli lavoretti di cucito che gli permettevano di guadagnare qualche rupia in più, ma nulla che potesse migliorare realmente la loro situazione economica. Il governo elargiva una somma ad ognuno di loro per la sopravvivenza quotidiana, il minimo necessario per comprare un pugno di riso. In passato aveva sostituito il sostentamento economico con un piccolo pezzo di terra, per spronarli nel coltivarla, nel fare qualcosa che potesse dargli di più. Alla fine dell'anno, le morti per denutrizione erano aumentate ed il governo ha fatto marcia indietro ed ha deciso di continuare ad elargire il denaro, in modo da permettere loro di mangiare. Le terre concesse, però, non sono state ritirate. Ciò che mi ha impressionato in quanto accaduto è stato il vedere queste terre incolte.

Al loro posto noi avremmo preso il denaro ed avremmo anche coltivato la terra per venderne il raccolto. Con la nostra cultura, avremmo coltivato la terra al massimo del proprio sfruttamento possibile ed avremmo messo in atto il nostro fare imprenditoriale per massimizzarne i profitti. Loro invece no, hanno continuato con le abitudini di sempre e questo gli va bene, perché così non si rompono gli equilibri. Continuo a non capirlo, ma lo accetto perché è la loro scelta, il loro modo di essere in pace con loro stessi, di essere felici.

Penso però che l’istruzione, soprattutto in questi contesti, sia fondamentale. Ci aiuta a capire, ad evolverci, a credere in noi stessi e ci permette di migliorarci sempre. È importante continuare ad imparare sempre, puntare sulla nostra crescita di conoscenza per capire bene il contesto in cui viviamo, per dare il nostro contributo al suo miglioramento. L’ultimo giorno di permanenza in Coimbatore, Jeremy decide di farmi una sorpresa. Mi porta con sé in paese, in un piccolo centro commerciale, per permettermi di scegliere due regalini per i miei figli. Ne rimango sorpresa ma felice, finalmente posso vedere anche la parte un po’ più evoluta di questo stralcio di India, la parte sud. Entriamo nel centro e vedo subito un negozio di giocattoli. Jeremy mi invita ad entrare e mi aspetta fuori. Le pareti sono tutte in vetro e può osservarmi tranquillamente per esserci all’uscita. Come da mia abitudine e frenesia, entro nel negozio ed in meno di cinque minuti scelgo i due ricordini per i miei figli. Vado alla cassa e consegno il tutto alla cassiera. Lei con molta gentilezza prende il tutto ed estrae un piccolo taccuino. Inizia a segnare i due prezzi, poi si avvicina alla cassa ed intanto con gentilezza continua a sorridermi. Ho preparato anche i soldi per pagarli. Sono precisi, così subito glieli consegno. Lei li prende, li osserva, mi dice grazie e continua a sorridermi gentilmente. Intanto Jeremy mi attende fuori. Continua ad osservarmi ed a sorridere. Io sempre in attesa che la cassiera si decida a battere i prezzi in cassa, depositi i soldi e mi rilasci lo scontrino. Nel negozio non c’è nessuno, ci sono solo io ed è pomeriggio. Il tempo intanto passa, lei mi dice che quanto ho scelto è proprio carino ed io la ringrazio e le ripeto che i soldi sono qui e sono giusti, non deve quindi darmi il resto. Lei gentile mi ringrazia ancora ed intanto prende un altro registro dove segna nuovamente gli articoli ed il prezzo. Non capisco la necessità di segnare i prezzi ovunque e per di più a mano. Intanto il tempo passa e la mia pazienza anche, così le dico che i soldi li ha ricevuti, non deve darmi il resto e che lo scontrino non mi interessa, ho visto che ormai li ha segnati dappertutto e va bene. Lei continua a sorridermi e dopo almeno 20 minuti che ero lì alla cassa, con gentilezza mi invita ad attendere perché stava per battermi il prezzo. Finalmente dopo 25 minuti e tante esortazioni, che spero non abbia dedotto dal mio linguaggio non verbale, si decide a battere i soldi in cassa, mettermi il tutto in una bustina e darmi lo scontrino con cui posso finalmente uscire dal negozio ringraziandola.

Sono un po’ furiosa, magari stanca, sbalordita per il tempo perso inutilmente. Faccio presente a Jeremy che non è modo di rapportarsi con il cliente. Lui continua a sorridere sempre di più, anzi sta morendo dal ridere. Pian piano si ricompone e mi osserva per dirmi: “Sai, era proprio questa l’esperienza che volevo farti provare. Tra il tuo modo di vivere ed il loro, nel mezzo, c’è la normalità”. Ecco, senza parole, mi fermo là ad osservare, incredula. Parlano così tanto dello slow moving indiano, del loro modo di vivere molto rallentato ed io lo avevo provato dal vivo per avere la consapevolezza che è di certo esagerato, troppo lento, ma anche il nostro modo di vivere non è sano, troppo veloce, troppo agitato. È nel mezzo che si nasconde la normalità.
Quando cerchiamo il benessere, la working life balance, osserviamo bene come agiamo e reagiamo alla vita. Cosa ci rende intolleranti e cosa possiamo fare per vivere meglio. Per promuovere il benessere, dobbiamo essere soddisfatti del maggior numero possibile di aspetti della nostra vita. Questo implica vivere seguendo i nostri ritmi, perseguendo i nostri sogni e la felicità che desideriamo. Scegliamo un lavoro in linea con i nostri valori affinché ci permetta di sentirci appagati, valorizzati e rispettati nel nostro Essere. Un’azienda che metta a fuoco i propri valori, che siano più universali possibili, che possano essere condivisi a 360 gradi da tutta la popolazione aziendale al fine di creare una cultura positiva, motivata e soddisfatta e che abbia a cuore le persone.
Dedichiamo molto del nostro tempo al lavoro ed equilibrare la nostra vita privata con quella professionale ci permette di vivere con pienezza il nostro quotidiano. La cultura di un’azienda rispecchia i valori di chi ci lavora e si esprime attraverso i comportamenti quotidiani. Non è una cultura perfetta o ideale, ma utile e adattabile ai cambiamenti ed alle circostanze.
Oggi parliamo di leadership gentile, intergenerazionale e quindi inclusiva. Una leadership forte e visionaria che faccia sì che i propri collaboratori non perdano la voglia di continuare a contribuire per creare un’organizzazione migliore di come l’hanno trovata, che permetta ad ogni persona di essere sé stessa, di dare il meglio di sé, che permetta ad ognuno di liberare la propria leadership dell’Essere.

Rompere gli schemi

La domanda che più irrompeva nella mia mente e che mi portava ad interrogarmi continuamente era legata al mio stato d'animo sofferente, sempre alla ricerca di un qualcosa che non sapevo cosa fosse. Anche nel periodo di permanenza in India, continuavo a raccontare allo psicologo Jeremy che era con noi quanto sentissi in me la necessità di apportare un cambiamento alla mia vita. Se mi proiettavo da lì a cinque, dieci, vent'anni, continuavo a vedere un quadro immutato, privo di stimoli e gioie. Continuavo a vedere una vita professionale piatta, che non rispecchiava me stessa, la mia voglia di vivere, scoprire ed imparare. Dentro di me permaneva la voglia di stravolgere tutto, di mettermi alla prova, di sperimentare nuovi percorsi ed affrontare nuove sfide. Nello specifico però non sapevo quale direzione prendere, cosa volevo fare realmente e tutto ciò non faceva altro che aumentare il mio livello di frustrazione. Continuavo così a ripetergli: "Jeremy so che devo cambiare qualcosa ma non so esattamente cosa, so che sono alla ricerca di qualcosa che mi sconvolga e mi ridia l'energia e l'adrenalina per continuare ad imparare e a divertirmi, ma non so cosa". Ricordo quel momento in cui lui con tranquillità mi ha guardata, mi ha sorriso e mi ha detto: "Sai, in realtà non devi cambiare nulla, non devi cercare il cambiamento. Rilassati, sii grata per quanto raggiunto e sii aperta al cambiamento, aperta ad accettare tutte le opportunità che la vita ti presenterà, per essere in grado di riconoscerle, capirle, apprezzarle ed accoglierle". Sì, il senso era proprio questo, essere pronta ad accogliere il cambiamento.

Sembra assurdo ma la vita è proprio così, dobbiamo essere aperti ad accogliere le novità, le sfide che si presenteranno, perché nella vita tutto accade e solo così attrarremo nuove opportunità. Sembrerà assurdo ma sono rientrata il lunedì in Italia, ero in aeroporto in attesa dell'arrivo dei bagagli ed il telefono squilla. Rispondo non ponendo attenzione al numero esterno e nel frastuono dell'aeroporto capisco che dall'altra parte del telefono c'è il talent director di una grande azienda del lusso che aveva letto il mio curriculum su LinkedIn ed è interessato ad incontrarmi.

Era tutto irreale, ma stava accadendo. Il settore che più adoravo, il lusso, tanto diverso dal settore farmaceutico che avevo ben conosciuto fino ad allora, mi stava cercando. Avevano acquisito una nuova realtà, un'altra grande azienda e dovevano riorganizzare tutta la divisione acquisti, per essere in linea con le linee guida della holding in termini di policy, processi,

digitalizzazione, competenze e talenti, cambiando così l'immagine della stessa azienda per renderla sempre più globale.
Ricordo l'entusiasmo, l'adrenalina e la gioia provata all'idea di cambiare azienda e quindi ambiente, vita, e dall'altra parte ricordo anche la paura di ritrovarmi in un mondo a me sconosciuto, di non essere all'altezza, di non farcela. La sindrome dell'impostore proprio in queste situazioni la fa da padrona, irrompendo nella nostra mente ed insinuandosi con mille dubbi. Pensiamo di non essere all'altezza, sminuiamo il percorso che abbiamo effettuato, i successi raggiunti, quasi fosse avvenuto tutto grazie al destino, alla fortuna e non a noi stessi, al nostro impegno, alla nostra dedizione, al nostro talento.
In quest'epoca di continua esaltazione dell'immagine, della perfezione, si assiste ad una vera e propria distorsione cognitiva che non dà il giusto valore e rilevanza al merito, all'impegno, alla dedizione. Uno studio recente sostiene che il 70%[6] delle persone sperimenta almeno un episodio di sindrome dell'impostore nell'arco della vita. Un terzo dei millennial dubita del proprio valore, soprattutto sul lavoro, con un 40% di donne che ammette di essere intimidita dai colleghi più anziani, contro un 22% di uomini. Ma anche grandi geni soffrivano di ciò, pensiamo ad Albert Einstein. Quindi non indugiamo, non mitighiamo la nostra autostima, fermiamoci a riflettere profondamente, sino a sincerarci ed essere consapevoli che è tutto frutto del nostro lavoro, del nostro impegno e che è tutto meritato.
Nel giro di 15 giorni ho completato tutti i colloqui con esiti positivi. È fatta, il primo passo verso il grande cambiamento si stata compiendo.
Non è stato semplice comunicarlo in azienda, è stato un colpo un po' per tutti ed ho cercato di nascondere quanto più possibile la gioia che avevo dentro nel cambiare, per non sembrare irrispettosa. Ci facciamo mille problemi inutili che solo con il tempo capiamo quanto non avessero fondamenta e quante energie spesso buttiamo per via dei nostri bias, del nostro modo di pensare. Dopo un lungo periodo di passaggio di consegne, dedito alla realizzazione di schemi sulle strategie adottate in ogni categoria merceologica, al trasferimento di contatti, linee guida e modus operandi, finalmente ero libera di poter andare per la mia strada ed iniziare la mia grande sfida. Avrei dovuto fare quella scelta almeno cinque anni prima, ma gli eventi e l'influenza subita non mi avevano permesso di essere lucida e libera di scegliere per me, per il mio destino.

L’impatto con la nuova azienda è stato stimolante. L’ho scelta anche per la visione e la competenza del mio nuovo capo. Un vero motivatore, carismatico e molto attento a tutte le persone. La sua grande energia e positività mi permetteva di iniziare sempre al meglio ogni giornata. Il nostro è un confronto continuo, ricco di stimoli e riflessioni. Lavoriamo mettendo in atto la nostra intelligenza sociale, confrontandoci e capendo le dinamiche con cui agiscono le persone, insieme alle loro aree di competenza e di responsabilità. Questo ci permette di comprendere ed interpretare le azioni. Imparare ad osservare, avere la curiosità di capire legami e relazioni è fondamentale quando si entra in un nuovo contesto. In punta di piedi cerchiamo di carpire quanto ci circonda, chi potrà darci supporto e da chi avere le informazioni per muoverci al meglio.
Naturalmente nel settore del lusso l’attenzione alla parte estetica è fondamentale, soprattutto nella realizzazione di tutti i nuovi negozi in giro per il mondo e per il restyling di quelli già esistenti. Per creare il nuovo concept ed avvicinarci al mercato cinese in grande crescita mi divido tra l’Italia ed Hong Kong in cui mi reco ogni due mesi. Mi si apre un nuovo mondo ricco di stimoli, dove anche tutto quello che avevo imparato fino ad allora aveva un senso, una utilità. Utilizzavo i corsi realizzati per anni in associazione per formare la mia squadra, per creare nuovi modi di lavorare, semplificando ed aumentando la compliance nelle diverse aree.
Dobbiamo essere come dei consulenti, questo è il mio mantra: avere ampie competenze e dare valore aggiunto al business. Anche i miei hobby sono tornati utili. La mia passione per la moda, i corsi di armocromia e di styling effettuati negli anni mi hanno permesso di apportare il mio senso estetico a quanto realizzato, di dare il mio piccolo contributo. Questo mondo, seppur distante dalla realtà da cui provenivo, è molto affascinate. La complessità, la non standardizzazione di processi, unita alla grande creatività in ogni area era quello che cercavo. Tutti noi dovevamo essere “unconventional”, come lo era la stessa azienda. Dietro questo slogan c’era un grande significato: quello di essere sé stessi, unici nel proprio genere, speciali.
Ho adorato tutto: i colleghi, le attività del quotidiano, gli incontri sullo stile, sulla moda, sulla conoscenza approfondita delle pietre e dei gioielli. Era il mio mondo seppur fuori dalla realtà ordinaria, dal quotidiano. Ho iniziato a liberare ancora di più la mia creatività. Ogni giorno avevo mille stimoli, ero circondata da passione per il lavoro e tanta creatività espressa negli stili

unici di ognuno di loro, nel fare quotidiano, nella realizzazione di allestimenti, eventi e prodotti unici nel loro genere. Ho liberato ancor più me stessa, dando spazio assoluto alla creatività in ogni forma. Non solo nel lavoro ricercando fornitori originali, realizzando negozi ricercati nello stile, ma anche io stessa ho dato ampio sfogo al colore. Mi ero resa conto che negli anni avevo sempre più uno stile classico con i soliti neri e grigi nelle varie sfumature a contorno. Volevo essere libera di sposare anche io il colore e la positività che racchiude, l'energia che esercita su ognuno di noi, per essere così me stessa in ogni aspetto, anche estetico. Ho ampliato il mio guardaroba ed oggi gli abiti scuri sono diventati una larga minoranza.
Il mio DNA era già propenso ad accettare questo cambiamento, ma non ne avevo avuto il coraggio fino ad allora, non avevo permesso a me stessa di esprimermi al meglio anche esteticamente e per quanto possa sembrare futile, è anche il nostro modo di presentarci che ci caratterizza, che definisce chi siamo.
In questa nuova realtà tutto è fantastico ed anche un po' folle ma è bello così. Un giorno ero in reception ed osservavo un famoso designer far vedere a sua madre tramite il cellulare due grandi vasi posti su un tavolo centrale. I vasi raffiguravano il volto di donne e lui entusiasta mostrava come l'attività che stava facendo la sua assistente, inserendoci dei bellissimi tulipani a rappresentare i capelli, valorizzasse le sue creazioni rendendole uniche come erano. La mia direttrice marketing si gira verso di me e con un sorriso mi chiede se sapessi il loro costo. Data la domanda, immagino subito che fosse alto, quello che non immaginavo è quanto alto. Nel sentire il costo con grande stupore ma anche con curiosità chiedo al designer come venissero realizzate le sue creazioni e lui con naturalezza mi dice che fa semplicemente uno schizzo, lo invia a Murano e poi fanno tutto loro. Penso mi abbia stupita più la naturalezza con la quale ammetteva che proprio perché è un designer famoso, per la sua creatività, in un solo schizzo riusciva a vendere una sua creazione ad un prezzo così alto dove la marginalità era abbondantemente a due cifre.
Quell'avvenimento mi ha dato la consapevolezza di quanto la creatività sia sempre più differenziante. In un mondo ormai tutto delegato all'intelligenza artificiale, ai software e agli algoritmi la creatività può permetterci di fare la differenza. Ma quando parliamo di creatività non ci riferiamo alla sola realizzazione stilistica di opere d'arte, di oggetti o idee, ci riferiamo

all’approccio, a questa importante soft skill che ci permette di avere una visione fuori dal comune, ci consente di trovare soluzioni spesso non logiche ma di successo.
È la creatività che ci permette di rompere gli schemi, di essere originali e unici nel nostro genere. Sarà sempre più la skill del futuro, quella che ci differenzierà e ci eleverà ad un livello superiore, ci permetterà di essere positivi per continuare a creare lavori a cui oggi non riusciamo neanche a pensare, ma che tra poco saranno una realtà. Questo perché creatività è innovazione, è originalità nella risoluzione di problemi complessi, nell’individuazione di idee, aiuta a coinvolgere e motivare.
Per svilupparla va data delega e responsabilità al proprio gruppo, va eliminato del tutto il micro-management, va creato un ambiente di fiducia che aiuta e motiva la squadra dando il buon esempio ed al tempo stesso lasciando ognuno libero di esprimersi al suo meglio, va spronata la sperimentazione non bandendo l’errore ma considerandolo come l’opportunità per apprendere con più facilità. Quanti progetti e idee innovativi sono stati sacrificati sull’altare della perfezione. Oggi è il momento per cambiare il nostro approccio, per porre sempre più la creatività nel nostro operato.

Citazioni

> «*Per compiere grandi passi, non dobbiamo solo agire, ma anche sognare, non solo pianificare, ma anche credere*» – Anatole France

> «*C’è un solo bene: il sapere. C’è un solo male: l’ignoranza*» – Socrate

> «*Non guardare indietro. Non stai andando in quella direzione*» – Mary Engelbreit

> «*Il segreto della libertà sta nell’educare le persone, mentre il segreto della tirannia sta nel mantenerle ignoranti*» – Maximilien de Robespierre

Da ricordare

La dimensione relazionale è legata alla nostra intelligenza sociale, alla capacità di capire le relazioni tra chi ci circonda ed alla nostra empatia e capacità di stabilire relazioni vere, conoscendo chi ci sta di fronte, comunicando al meglio e stabilendo un rapporto basato sulla fiducia reciproca. In un mondo sempre più complesso, l'intelligenza sociale è la skill che ci aiuta nel decifrare la realtà che viviamo, per semplificarla. Per fare questo è importante avere un approccio flessibile, volto all'apprendimento continuo.
Continuare ad imparare nuove skill tecniche e fare esperienze per ampliare quelle soft, è fondamentale per fare la differenza. Siamo esseri in continua evoluzione, animali sociali che vivono di relazioni, siamo il risultato delle cinque persone che frequentiamo maggiormente ed anche per questo dobbiamo capire bene con chi stabilire i nostri rapporti di fiducia. Evitiamo chi anche inconsciamente cerca di manipolarci e frequentiamo chi ci sostiene, chi si fida di noi, chi può farci da mentore, chi può migliorarci, chi ci permette di entrare in discussione. Lavoriamo con le persone per aprire un canale di comunicazione, trasparente e sincero, sosteniamo ed apprezziamo il loro lavoro. Viviamo la nostra vita di relazioni e troviamo gratificazione in quanto costruito.

---

[5] McGregor D., *L'aspetto umano dell'impresa, FrancoAngeli, 1985.*

[6] Lanza A., *Il tuo peggior nemico sei tu stesso, e la tua sindrome dell'impostore, thevision.com*

La dimensione spirituale

Quando parliamo di spirito, parliamo di presenza, interconnessione ed energia. Quella che si esprime in ognuno di noi, come nell'atomo, nel sistema solare. Questo perché tutto è collegato. I chakra, descritti dalle discipline orientali, si riferiscono a questa dimensione e sono dei centri di energia che si trovano in corrispondenza delle principali ghiandole del corpo; il loro funzionamento ordinato e armonico è la conseguenza di un funzionamento lineare delle dimensioni superiori, nonché la causa di un buon funzionamento del corpo sul piano fisico.
Quando parliamo di spirito parliamo così di essenza, di aspetti religiosi e spirituali, di pensieri filosofici. Tutti questi elementi sono utilizzati allo scopo di cercare di capire il significato della nostra esistenza, di ciò che avviene nel nostro ambiente anche a livello trascendentale. La dimensione spirituale si focalizza proprio sulla ricerca del significato e di senso all'interno della nostra vita, il nostro senso di appartenenza a qualcosa di più grande. Ciò ci permette di riflettere sulle nostre esperienze, di praticare la meditazione e di approfondire la nostra spiritualità per permetterci di arrivare ad un livello superiore e sentirci appagati della nostra vita.

La fiducia per partire

Mi sono sempre occupata di progetti di change management, di riorganizzazione aziendale, al fine di migliorare il modo di lavorare: semplificando, digitalizzando e puntando sempre alle persone, ponendole al centro, affinché siano motivate e lavorino in un ambiente stimolante e gratificante. Anche questa sfida non è da meno. Il gruppo è molto eterogeneo e soprattutto ci sono diverse persone non felici di svolgere questo lavoro, in quanto fino a poco tempo fa si occupavano di altro, in diverse divisioni ed aree di responsabilità in cui avevano lavorato per molto

tempo e su cui erano competenti, ma a seguito di strategie globali sono state spostate nella mia squadra. Il mio obiettivo è quello di riorganizzare l'intera funzione, adottando le linee guida internazionali, perseguendo i nuovi target del gruppo per raggiungere i risultati sfidanti che sono stati assegnati a tutta l'azienda, ma soprattutto il mio obiettivo è quello di motivarle, di appassionarle a quello che per alcuni membri del gruppo è un nuovo lavoro e che ai loro occhi risulta non attrattivo e stimolante.
Non è semplice motivare una persona delusa per essere stata a suo dire "buttata" in una nuova funzione: si sente demotivata, ha perso la fiducia nell'azienda ed in quello che rappresentava per lei. Quello che era il suo lavoro, per cui aveva studiato tanto e che l'aveva sempre appagata e ripagata dei tanti sforzi, ora non c'è più, tutto è cambiato. Ricordo le tante riunioni tra divisioni, spesso terminate in mancati accordi, dove con tanta dedizione ascoltavo le diverse parti per capire cosa non stesse funzionando. Spesso veniva fatta dietrologia, proprio perché provenendo da quelle divisioni si deducevano quelli che erano i fini dell'agire altrui, le intenzioni, anche se molte volte non erano altro che il risultato di preconcetti radicati nel tempo, di quanto immaginato nella nostra mente pensando sempre al peggio. Viviamo delle nostre credenze e di quello che immaginiamo possano pensare e fare gli altri. Tutto ciò è bloccante nel nostro percorso di crescita, nel perseguire gli obiettivi aziendali. Bisognava così cambiare completamente lo status quo. Quando le cose non funzionano è il momento giusto per creare ancor più confusione e rifare tutto daccapo. Mi mancava però ancora la conoscenza profonda della mia squadra.
Ogni volta che si riorganizza una funzione è importante conoscere a fondo le proprie persone, per collocarle nelle aree in cui di certo avranno successo, perché potranno utilizzare al meglio ed in modo facile il loro potenziale, perché gli viene naturale. La mia missione mi permetteva di essere dieci giorni ad Hong Kong ogni circa due mesi in Italia, al fine di fare scouting sul mercato estero di nuovi fornitori, per cercare nuove aree di produzione e di innovazione, oltre che per controllare le produzioni per i nuovi retail da realizzare in giro per il mondo. Decido così di approfittare di questa occasione per portarmi in ogni viaggio una persona differente del mio gruppo, per poter lavorare insieme, fargli vedere una nuova realtà ma soprattutto per conoscerci meglio. Adoro riscoprire le persone fuori dal loro contesto lavorativo. Credo che più si vada avanti, più il vecchio modello

formale del lavoro si stia perdendo del tutto. Ed è questo un bene, perché ognuno di noi deve essere libero di rappresentare sé stesso nella sua essenza ed originalità, anche nel lavoro. Siamo più facce della stessa anima ed è bello mostrarci per quello che siamo. Di certo però una nuova realtà, fuori dal contesto lavorativo, facilita il tutto.
In ogni mio viaggio ho scoperto la bellezza delle persone con cui ho avuto la fortuna di lavorare. Ognuno con le sue particolarità, con le proprie passioni ed i propri sogni. Nell'ascoltarli, nel capirli, ho avuto le intuizioni giuste su quelle che potevano essere le loro nuove aree di competenza. C'era chi arrivava dal marketing e ad ogni riunione con quelli del settore andava in conflitto, perché tutto diveniva un supplizio e gli riportava alla mente la delusione per le scelte subite, per le decisioni non volute; di lei ho scoperto che nella vita privata era una grande tuttofare con una grande passione per il fai da te. Così la decisione di cambiargli categorie merceologiche per occuparsi di servizi tecnici, di noleggio di vetture e facility, ed è stata questa l'occasione per la sua rinascita.
Cambiare interlocutori, aree di responsabilità ed un modo operativo più in linea con la propria essenza aiuta nel lavorare meglio e con più motivazione, energia e gioia.
Essere compassionevoli ci permette di capire chi abbiamo di fronte, quali emozioni prova e come poterlo aiutare, come costruire relazioni solide. La chiave è nell'ascolto e nella sensibilità per capirlo al meglio. Solo così possiamo creare un rapporto di fiducia che ponga le basi al percorso insieme, che permetta di stabilire un patto implicito tra le parti basato sulla stima, sul rispetto, sulla responsabilità reciproca e sulla trasparenza. Sono tutti questi gli elementi di base ed essenziali per la creazione di un rapporto tra le parti.
Questa esperienza mi ha dato tanto. Ho avuto l'opportunità di lavorare con culture molto diverse dalla mia e di capire come poter raggiungere insieme i nostri obiettivi. Inizialmente mi innervosiva un po' la cultura orientale, che per educazione ogni qual volta chiedessi se fosse tutto chiaro mi rispondeva puntualmente di sì e poi a lavoro eseguito scoprivo sempre che si erano perse o male interpretate delle informazioni. Ho così imparato a fare sempre tante domande per avere la riprova che tutto fosse chiaro, a fare dei follow up periodici, a fissare dei punti intermedi di controllo per evitare sorprese finali. Per altri aspetti avevano una meticolosità nell'operato che spesso mi

stupiva. Un giorno chiedo di fare dei test su un nuovo prototipo di confezione per gioielli di lusso. Avevamo cambiato il metodo di chiusura e dovevo essere certa che non ci fosse alcun rischio di apertura non volontaria. Per questo test suggerisco di agitare la confezione verso l'alto e lateralmente e mi chiedono: "Quante volte verso l'alto? E quante volte lateralmente?". Stupita dalla domanda rispondo con il buon senso, stimando cinque volte per tipologia di "stress test". La sorpresa è stata quella di ritrovarmi, al mio successivo arrivo, un macchinario da loro realizzato, che automatizzava il test permettendo a questo piccolo braccio meccanico di fare i movimenti richiesti nelle quantità richieste e per ogni singolo prodotto. Di là lo stupore e la gioia nel vedere quanto riescano a metterci del loro per velocizzare i tempi e raggiungere alti livelli qualitativi.
Porto sempre con me quegli anni di esperienze in giro per l'Oriente. Le negoziazioni che duravano ore con la calcolatrice utilizzata per scriverci il prezzo proposto, che veniva passata da una controparte all'altra per raggiungere il target win-win per entrambi. C'era sempre poi la scenetta conclusiva in cui non si accettava la proposta e si simulava l'andare via per poi essere rincorsi e ritrattare. La diversità culturale affascina e ci permette di comprendere le sfumature tra visioni e valori differenti, di rispettarle ed apprezzarle per l'unicità che ogni persona ha in sé. Avere un approccio inclusivo è fondamentale per la nostra crescita, per imparare da tutte le persone che ci circondano e per gioire per quanto ognuno di noi possa dare.

L'arte dell'improvvisazione

Quando pensi di aver raggiunto una tua stabilità, di aver portato a termine un grande progetto e con soddisfazione pensi che ora puoi goderne dei frutti, arriva sempre la nuova sfida che ti rimette in gioco. È quanto è accaduto a me in un periodo roseo, in cui non ho avuto molto tempo neanche per pensare e per godermi i frutti di quanto realizzato, ma le nuove sfide quando arrivano vanno colte.
Vengo contattata per valutare l'opportunità di cambiare azienda e settore, passare a quello della cosmetica in una realtà più grande e complessa dove all'interno convivono ben quattro aree diverse per strategie e particolarità di mercato: il lusso, il farmaceutico, il mass market ed il professionale legato

al mercato dei prodotti per parrucchieri. L'obiettivo è quello di portare il mio stile di leadership: inclusivo, orientato alle persone, alla compliance, al rispetto di tutto il nostro ecosistema interno ed esterno, allo sviluppo della sostenibilità di fornitura come valore aggiunto per l'azienda e per i fornitori, i clienti, il mercato. Ho accettato la sfida perché adoro il cambiamento: innovare, semplificare e digitalizzare i processi, migliorando l'ambiente e quindi il well-being con la condivisione dei valori aziendali, l'attenzione alle persone ed ai clienti.
Quando parliamo di dimensione spirituale ci riferiamo proprio a questo: ai valori e alla motivazione personale che guidano le nostre scelte e ci permettono di fare un passo avanti nel nostro percorso di crescita. Ed in questo contesto per me l'obiettivo è stato quello di cambiare in primis lo status quo concentrandomi sul mio gruppo, sulle persone, per capire dove agire, cosa migliorare, a quali obiettivi dare priorità.
Spesso quando si pensa ad un direttore acquisti si ha una visione ristretta, si crede che faccia essenzialmente negoziazioni, che debba tagliare i costi e gestire le proprie persone. In realtà avendo il grande vantaggio di poter vedere l'azienda a 360 gradi, si può fare la differenza nelle strategie aziendali. Semplificare, innovare, digitalizzare, standardizzare per rendere fluide ed integrate le attività tra le parti, agendo come coach e mentor per supportare le nuove generazioni ed al tempo stesso per influenzare il cambiamento nello stile di leadership, portano a migliorare ogni realtà aziendale.
Il mio primo focus è stato quello di far sì che la mia squadra divenisse un vero e proprio business partner per tutte le altre funzioni, per dare loro valore aggiunto aiutando così il business a crescere, ad evolversi e fare la differenza nel mercato. Per fare questo è importante avere un gruppo di talento, che abbia molto know how tecnico ma soprattutto un alto livello di soft skills, essenziali per fare la differenza. Naturalmente l'etica è scontata e fondamentale, costituisce la base di partenza per poter cominciare a lavorare. Così per cambiare subito si parte con lo stravolgere ed eliminare le aree di comfort, cambiando la struttura organizzativa, affinché ognuno si possa rimettere in discussione su una nuova categoria merceologica, su un nuovo mercato e su nuove aree di responsabilità.
Applicando un modello a matrice si differenziano le aree e si incrociano le responsabilità per permettere ad ognuno di avere una visione più ampia del

mercato, delle categorie gestite e delle nuove strategie da individuare. Il modello super specialistico delle competenze è ormai superato, la estrema precisione non è richiesta, perché dobbiamo imparare ad essere flessibili e lavorare come gli startupper, come imprenditori del nostro operato per fare la differenza. Ho fatto delle scelte per alcuni non comuni, ad esempio quella di assumere una persona che lavorava alle Nazioni Unite e si occupava di spedizioni di provviste alimentari in Afghanistan. L'ho inserita in una posizione di sourcing strategico per tutti i servizi tecnici di business: le facilities, i servizi per la sede centrale ed anche le manutenzioni del sito produttivo, i materiali del sito logistico, le attività di costruzione per la realizzazione del nuovo building e tutte le forniture annesse. Non aveva competenze specifiche su matrici e segmentazioni della spesa per la realizzazione di strategie di acquisto, o sull'utilizzo di piattaforme, sull'utilizzo di sistemi di vendor management ed altro, ma poteva imparare la parte tecnica con estrema facilità, la sua capacità di entrare in relazione con le persone, di influenzarle, di fargli capire quanto si potesse migliorare insieme nelle scelte di acquisto, nei processi e nell'ottimizzazione delle forniture gli ha poi permesso di fare la differenza. Abbiamo inoltre integrato nella squadra persone provenienti da diversi paesi (Venezuela, Armenia, Cameroon, Francia), con culture e stili differenti: per arricchirci, per valorizzare le nostre unicità.

Nel corso del tempo chi sentiva di non condividere i nostri valori ha fatto scelte diverse e questo ci ha permesso di inserire ancor di più persone provenienti da settori differenti, con una visione nuova, tutti con caratteri ed aree di talento differenti, per poter essere molto variegati e forti nel fare la differenza, nell'apportare valore. Alcuni di questi membri sono poi andati dagli acquisti ad altre funzioni come il marketing o il training, altri per le soft skills sviluppate sono stati chiamati da aziende esterne in ruoli di responsabilità.

Gestire un gruppo di talento implica anche questo, il dover dire addio o arrivederci a qualcuno, che è giusto che accetti nuove opportunità per la propria crescita, la propria carriera. È come nelle orchestre, il compito del direttore d'orchestra è quello di lasciare un'impronta, un segno che in qualche modo duri anche in sua assenza, far sì che il gruppo si amalgami bene creando un microclima di fiducia, di benessere all'interno del grande clima aziendale che ne rispecchi i valori, che sviluppi le proprie persone, le

loro soft skills per fare la differenza, con la consapevolezza che ognuno di loro prima o poi seguirà il suo percorso magari con una crescita verticale, laterale o altrove, ma dando loro l'opportunità di essere liberi e scegliere per il proprio bene.
Un buon leader deve lavorare per il percorso di crescita di tutti i suoi collaboratori, per dargli le opportunità che meritano ed anche per preparare il proprio successore dandogli l'opportunità di sperimentare, di imparare e di emergere gratificando così il suo merito.
Le esperienze del passato, quelle non positive in cui per solo opportunismo ed egoismo altrui non ci è stato permesso di prendere subito il volo, ci insegnano a non commettere con le nostre persone gli errori compiuti verso di noi, a non essere egoisti ma sempre propensi nel dare per essere la versione migliore di noi stessi. Possiamo commettere errori nel lavoro ma non possiamo farlo con le persone, dobbiamo sempre avere cura di loro.
Nella mia esperienza ho facilmente riconosciuto il talento ogni volta che l'ho trovato nelle diverse persone, a volte come potenziale inespresso, a volte già molto chiaro ai miei occhi. È importante vedere al di là di chi ci sta di fronte, capirne il potenziale, cosa anima e fa battere il cuore, per permettergli la piena realizzazione e motivazione. Sono grata per le persone che ho trovato nel mio cammino, per i talenti con cui lavoro ed ho lavorato in passato, perché sono loro con la loro unione che hanno permesso il raggiungimento di grandi sfide, di grandi successi. Il mio merito è quello di aver riconosciuto ed alimentato i loro talenti, incentivato la loro motivazione, il loro merito è quello di fare la differenza. È il noi che genera valore, che aiuta nel raggiungere risultati spesso inimmaginabili.
Mi capita spesso di ritrovare, soprattutto nelle donne, un potenziale non riconosciuto come tale da loro stesse, perché vittime del loro io autosabotatore, dell'autocritica spesso limitante che le porta a bloccarsi e a non osare, non eccellere, a volte anche per la paura di cambiare degli equilibri nel lavoro o nella loro vita privata. Per questo spesso mi rivolgo a loro per spronarle ad emergere, a tirar fuori il loro io potenziante, il loro Essere unico. Nel mio gruppo nel tempo c'è stato un grande turn over, quasi una selezione naturale che ha permesso il miglioramento continuo. Chi non si sentiva in linea con i valori ha preso altre strade e chi si riconosceva e sposava l'impegno, l'etica, l'unicità del suo operato ha dato il massimo per fare la differenza, per apportare valore. Per la stima e la fiducia che ci

unisce abbiamo passato ore ed ore insieme, con tanto sprint per essere nei tempi, finalizzare i lavori e dare il nostro contributo. Quando osservo le logiche con cui lavoriamo, ricordo i modelli organizzativi dei cluster, quelli in cui tutti si danno da fare e lavorano in sinergia, nessuno prevarica l'altro ed è l'unione delle singole unicità che apporta valore. Così noi come grandi amici di sempre, che si divertono nello stare insieme, crediamo nell'obiettivo comune e perseguiamo il tutto per il bene del gruppo e dell'azienda.
In un'era in cui l'unica costante è il cambiamento, il nostro Essere, la nostra unicità e le nostre soft skills fanno la differenza. Nella complessità si acquista maggior sicurezza, perché impari ad agire con estrema tempestività, proprio come in una start up. Dobbiamo agire con dinamicità e acquisire una flessibilità esistenziale per adattarci ad ogni tipologia di mercato, ad ogni innovazione che arriverà, ad ogni nuova tendenza. L'arte dell'improvvisazione è questo: essere sicuri ed agire prontamente anche se non si hanno tutte le informazioni a disposizione, anche se il contesto è frammentato e non così strutturato. Con coraggio dobbiamo prenderci il rischio di sbagliare ed andare avanti, agire, innovare per poi essere pronti anche a fare degli aggiustamenti. Non ci sono errori ma solo mancate opportunità se non ci proviamo, se non osiamo.
Di certo questa esperienza mi ha permesso di imparare ad improvvisare con naturalezza, per la necessità di rispettare i tempi prestabiliti spesso sfidanti, ad essere sicura nonostante le poche informazioni a disposizione, a prendere decisioni rapide, assumendomi i rischi e cogliendone le opportunità. Ricordiamoci inoltre che la valutazione di noi stessi, delle nostre skills, dipende sempre da chi ci valuta e da quelli che sono i suoi stereotipi, le sue convinzioni.
Quando lavoravo nel settore farmaceutico, seppur raggiungessi ottimi risultati, non ero tra le persone più precise. Mi veniva recriminata la necessità di essere maniacale nell'analizzare e ricontrollare i numeri. Quando sono passata al settore lusso, è stato esattamente l'opposto: ero troppo precisa. Non era importante finalizzare tutto alla perfezione, ma prendere decisioni rapide e vincenti con poche informazioni. Ho trovato probabilmente la normalità successivamente, nella cosmetica, dove l'importante è proprio l'essere agile, adattabile, sicura nel mio operato ed in grado di gestire la complessità rendendola semplice, per essere sempre

pronta ad agire nel cambiamento. Ma in realtà alla fine io sono stata sempre la stessa, erano solo diversi i criteri con cui mi si valutava. Certo in ogni step, esperienza, ho imparato ad acquisire sempre più sicurezza, ad improvvisare con sicurezza pur non avendo una preparazione “perfetta” sulle problematiche, ma dalla mia ho avuto l’esperienza e la maturità nell’analizzare e prendere decisioni rivelatesi poi vincenti.
È importante trovare la nostra dimensione e non spersonalizzare noi stessi. Ci sarà sempre qualcuno a cui non andremo bene al 100% e prima capiamo che non possiamo piacere a tutti, prima riusciremo ad essere liberi ed a vivere seguendo i valori che ci sono stati insegnati, i sogni e le aspirazioni che ci prefiggiamo. Il meccanismo valutativo, dalla scuola alle vecchie organizzazioni aziendali, ha puntato sempre l’accento sulle aree di miglioramento come gap da colmare per divenire perfetti. Ma cos’è la perfezione? In un’era in cui l’apparenza anima ogni social, non possiamo farci ingannare e credere che sia questa la nostra vera essenza. Dobbiamo impegnarci nel cambiare il modello e far sì che le valutazioni puntino sempre più sulle nostre aree di forza, quelle in cui riusciamo con facilità a dare il meglio e che dovremmo continuare a coltivare per realizzarci.
Siamo tutti essere diversi e la ricchezza è proprio in questo. La varietà è ricchezza. Per questo nelle mie squadre, ho sempre puntato nell’avere persone con personalità differenti, culture diverse, aree di competenza varie, individualità uniche nella loro essenza, in cui il loro lavorare in sinergia ha sempre reso tutto più armonico e semplice. Ognuno ha le proprie aree di forza che si uniscono all’unisono con quelle degli altri e portano a risultati al di là di ogni aspettativa. Impariamo ad esporci per quel che siamo, impariamo ad improvvisare, ad avere il coraggio di osare.

Un corpo e un’anima

Il cielo è grigio e tutto tace, in una nebbia avvolta da un silenzio assoluto. Non ci sono macchine all’orizzonte e sembra che il mondo si sia fermato in una pausa riflessiva per capire finalmente dove stia andando. Di certo è tutto temporaneo e ben presto si tornerà alla solita normalità, alla routine quotidiana, al rumore, alle attività incessanti che non danno spazio alla fantasia, alla riflessione, al tempo per noi stessi.

Arriva così il giorno in cui ti svegli, il giorno in cui apri gli occhi per riflettere sul tuo continuo correre e cercare, per staccarti da questa frenesia quotidiana e capire cos'hai fatto fino ad ora, cosa ne è stata di quella ragazzina sognatrice ed ambiziosa il cui unico e ricorrente desiderio espresso nel giorno del suo compleanno è sempre stato: "Essere felice". Cos'è la felicità? È voler tutto forse? O accontentarsi di ciò che arriva? Continuare a vagare nell'oblio e nella ricerca di qualcosa, di un'emozione che ci permetta di dire "sì ho vissuto con pienezza la mia vita"? Dipende.
Il periodo del Covid di certo ci ha cambiato, ci ha forzatamente permesso di staccarci dall'ordinario, ci ha portato alle origini, agli elementi essenziali che arricchiscono il nostro quotidiano, a soffermarci sulla vera qualità della vita e sul grande valore del tempo. Diamo per scontato tante cose, ma in realtà siamo tutti appesi ad un filo e questa è la grande verità. Bisogna avere consapevolezza di ciò ed al tempo stesso vivere ogni momento come se fosse l'ultimo. Per me questo è stato un periodo particolare. Ho vissuto intensamente con gioia la mia famiglia e la mia casa. Ho adorato dedicare del tempo per fare il pane in casa e le pizze, come tutti del resto, ma soprattutto ho recuperato il tempo che non avevo trascorso con i miei figli quando erano molto piccoli, quando per la responsabilità che ricoprivo sono rientrata a lavoro a poco più di sei mesi dal parto, perché gestivo persone, perché mi sentivo responsabile per loro e non potevo lasciarle senza guida per troppo tempo.
Non mi pento per le decisioni prese ma sono contenta che, seppur per uno spiacevole evento pandemico, ho avuto del tempo per stare più con loro in una fase successiva della loro vita, quale l'adolescenza, un po' più delicata e piena di cambiamenti. Ho lavorato tanto, ho dedicato anche tanto tempo agli incontri in remoto con i miei colleghi e con la mia squadra, soprattutto con chi era a casa da solo e la compagnia seppur in remoto dava un aiuto.
In questo particolare periodo ho purtroppo perso una mia cara amica. Non è stato facile per me da accettare. L'ho sempre considerata forte e tenace come me e pensavo che questo bastasse a vincere un brutto male. Pensavo che fosse stata una grande sfortuna, ma che lei ce l'avrebbe fatta. Eravamo in sei e le siamo state accanto nel percorso. Abbiamo vissuto i periodi iniziali ed il corso della malattia, con la consapevolezza che l'avrebbe superata presto. Aveva dedicato tutta sé stessa alla sua famiglia, era il nostro esempio e gioia per la positività che riusciva comunque a trasferirci, per

l’amore che non risparmiava. Sembrava stesse andando meglio, che il grosso fosse passato ed invece piano piano la situazione è peggiorata. Ho provato tanta rabbia, continuavo a non ammettere a me stessa l’evidenza dei fatti e cioè che stava perdendo la sua battaglia e mi sentivo come lei, non riuscivo ad accettarlo, capivo i suoi stati di panico nell’avere la consapevolezza che la sua vita stesse giungendo al termine e dentro di me pensavo che anch’io avrei agito allo stesso modo, non avrei fatto nulla di diverso da lei. È stata molto dura ed oggi non c’è un giorno in cui non le volgiamo un ricordo di affetto.
La mia consapevolezza sull’importanza del vivere il quotidiano, del godere del percorso, di ogni singolo passo che compiamo è stata rafforzata ancor di più. Ho approfittato di questo periodo particolare, per migliorare le mie abitudini. Sono riuscita a recuperare dei grani di kefir ed ho iniziato a farlo in casa. Ho eliminato tutti i veleni bianchi: dallo zucchero, alle farine bianche, al sale. Mi sono sempre occupata per lavoro di sostenibilità e l’ho fatto perché ci credo veramente, non adoro lo spreco e sono convinta che ognuno debba fare dei piccoli passi nel quotidiano per migliorare il pianeta, è una necessità oltre che un dovere morale. Oggi ancor di più ricerco alimenti sani, biologici ed a chilometro zero. Ho ripreso a coltivare il mio piccolo orto elevato, prediligo frutta e verdura di stagione ed evito cibo industrializzato.
L’importanza del tempo, la cura verso noi stessi e le persone che amiamo è fondamentale, oltre che un atto di amore. In tutti questi tristi eventi, troviamo una luce di positività, pensiamo a quanto ogni esperienza anche se brutta possa cambiarci e migliorarci, possa permetterci di riflettere. Così quel criceto nella ruota, che continua a girare intrappolato in un mondo che vive secondo le logiche dell’avere, può decidere di fermarsi, di scendere dalla ruota e pensare realmente che è come vivi la tua vita, il quotidiano, a fare la differenza.
Soffermati sulle tue emozioni, pensa al tuo Essere e metti da parte il tuo ego affinché non ti governi, non ti porti ancora ad agire in modo automatico. Respira ed assapora la bellezza del giorno, dei profumi, di tutto quello che ti circonda, siamo un corpo ed un’anima. Vivi il presente costruendo il domani e godendo del percorso, delle emozioni che ti ha portato. Il tempo non torna indietro, non sprechiamolo.

WOO (Winning Other Over)

Una delle ultime volte in cui mi sono sottoposta a dei test di personalità sono rimasta piacevolmente sorpresa nel ritrovare una classe di appartenenza che effettivamente mi descriveva in ogni aspetto. La chiamano WOO (Winning Other Over)[7] ed è proprio la capacità di creare connessioni, che nasce dal piacere nell'incontrare nuove persone, di socializzare e di dare conoscenza, attenzione, interesse ed amore.
La WOO è la capacità di connettersi rapidamente con gli altri e generare da loro risposte positive. Ci si sente a proprio agio con estranei, sapendo sempre cosa dire. Per riuscire in ciò è importante saper ascoltare ed entrare in connessione con gli altri, adattando anche il comportamento alle diverse situazioni sociali. L'ottimismo, l'energia e l'entusiasmo sono gli elementi importanti che permettono di dare il "drive" a questo slancio positivo. Probabilmente proprio per questa caratteristica, è nata in me l'esigenza di aiutare, guidare e dare supporto alle nuove generazioni, che si trovano ad affrontare un mondo sempre più complicato ed a cui viene richiesto di avere in pochi anni di lavoro un'esperienza quasi ventennale.
È questa la bellezza dello scambio generazionale, il coesistere nelle nostre realtà lavorative di più generazioni, che con grande fiducia e supporto reciproco si aiutano nel crescere entrambi, ben consapevoli che le loro differenti conoscenze quando unite permettono il raggiungimento di grandi traguardi. Ho iniziato così per caso in azienda a propormi come mentor per le nuove generazioni. Spesso per chi arriva in una grande realtà, ricca di stimoli e complessa per la sua unicità, non è semplice capire le dinamiche, le relazioni tra le diverse parti. È fondamentale mettere a fuoco la propria intelligenza sociale, la capacità di relazione per ricevere e collegare tutte le informazioni. La mia caratteristica è proprio questa, come persona WOO interagisco con molti di loro, li aiuto a semplificare l'interpretazione del quotidiano, dando la chiave positiva al loro operato.
Adoro prendermi cura delle persone. Da qui è nata anche la voglia di fare qualcosa di più grande, di partecipare alla creazione di una vera e propria associazione no profit basata sul network, a livello italiano ed estero, che potesse permettere l'unione tra donne legate al mondo degli acquisti e non solo. È nata così WIP (Women In Procurement). La fondatrice, una grande PR, come la definisco io, mi ha contattata per una testimonianza, un video

sulla mia visione, sul mio Essere. Da lì è nata la nostra continua interazione, ricca di stimoli e proposte per porre le basi a tante iniziative che hanno lo scopo di smuovere tutti verso una buona e nobile causa, che è proprio quella dell'acquisizione reciproca di conoscenza, di relazioni volte all'aiuto nell'ambito professionale.
Siamo tutti degli animali sociali e nella nostra scala dei bisogni di Maslow[8] subito dopo i bisogni fisiologici e di sicurezza ci sono proprio quelli di appartenenza e di amore. L'autorealizzazione passa dalla soddisfazione di tutti i bisogni primari e sociali tra i quali il lavoro spicca per la sua utilità e per le relazioni che creiamo. Realizzarsi professionalmente è dunque una spinta sociale e relazionale che può portare a decidere di cambiare rotta in maniera repentina, mossi dal vento della passione, verso un futuro ricco di luce e consapevolezza di essere. Tacitare questa spinta, diversamente, è fortemente sconsigliato perché tende a portare frustrazione e senso di impotenza di fronte al destino.
Tutti noi abbiamo la necessità di creare ed alimentare le relazioni interpersonali come l'affetto, l'amicizia e l'appartenenza a gruppi sociali. WIP è un network, dove a livello volontario ognuno dà il proprio contributo, nel tempo che può dedicare e nell'area in cui si sente più confidente. Il mio supporto è quello di fare da mentor per la crescita personale e la carriera di giovani buyer, in un ruolo che è stato per tanti anni di predominanza maschile e che finalmente negli ultimi anni si sta estendendo a tante donne, non solo nelle aree di acquisto più legate al marketing ed al retail, ma soprattutto in quelle più tecniche legate alle operations, alle acquisizioni societarie, al risk management e da ultime alla sostenibilità ed alla diversity equity ed inclusion. WIP unisce in un unico network il concetto di sorellanza, l'importanza di aiutare e supportare altre donne a crescere e migliorarsi; la collaborazione, come gioia nello scambio di esperienze a supporto reciproco; la condivisione, come entusiasmo nel confrontarsi; la crescita, continuando a formarci per evolverci; il benessere, imparando ad amarsi ed infine l'inclusione in ogni contesto professionale e no.
Dobbiamo essere degli outsider, rompere il soffitto di cristallo per eliminare i gap tra i generi. Dobbiamo portare la ricchezza del nostro Essere ad operare con in mente la necessità di costruire equità di genere per tutte e tutti a ogni livello. Chi arriva in alto non deve ripetere i vecchi modelli di

leadership, deve avere e portare visione, aggiungere valore e favorire l'integrazione. Le persone vengono prima dei profitti. Per questo dobbiamo dare loro valore, sono preziose. Anche Gengis Khan[9] ai suoi tempi ribadiva l'importanza dell'inclusione, del capire le persone e vederle per ciò che sono. Come grande capo militare della storia, ispirava i soldati talentuosi per insegnar loro a diventare dei bravi leader. Fondava le sue scelte sulla meritocrazia e sulla lealtà reciproca. Quando decise di accogliere nel suo esercito i soldati catturati, li trattò al meglio e pian piano divennero a lui molto fedeli.

Si parla da anni di gender gap, di equiparazione di stipendi ed opportunità di estensione di ruoli apicali anche a donne e finalmente si stanno facendo tanti passi avanti. Non è semplice, perché socialmente la donna è anche mamma ed è giusto che non trascuri o rinunci a questa grande gioia per il solo lavoro. Spesso si assiste al meccanismo della "scogliera di cristallo", quello per cui le donne vengono legittimate nelle posizioni apicali sono nei momenti di grande crisi e di impasse, quando a quel punto rappresentano l'ultima strategia da introdurre, l'ultima spiaggia. Dobbiamo invece costruire un approccio alla leadership consapevole, che metta in discussione il vecchio modello perché crea discriminazioni, e ne inauguri uno nuovo, capace di includere tutto e tutti. Dobbiamo lavorare sul cambiamento della società, per costruire un mondo equo fin dalla scuola. Questo approccio inclusivo mi ha ancor più permesso di assorbire il senso della vita di ragazze di tutte le generazioni. Tutti mi insegnano ogni giorno qualcosa.

Ognuno di noi deve coltivare una cultura multidisciplinare, avendo sempre un approccio curioso ed ingenuo alla vita. Abbiamo una estrema necessità di relazionarci agli altri, ma è come se fossimo meno capaci, come se vivessimo in una sorta di analfabetismo di ritorno dei sentimenti. In un contesto di questo tipo, in cui le ambizioni ed i sogni ci sembrano meno possibili, tuffarci nelle storie degli altri ci aiuta a ridefinire anche la nostra storia, i nostri sogni, a renderli realizzabili, a crederci. È un percorso senza fine, una forza sempre più attiva e mai reattiva, che ci porta ad andare avanti perseguendo un ideale più grande, il vero progetto di vita per avere un'inclusione collettiva.

Il networking fa parte del mio stile ed è decisamente nel mio DNA, perché è spontaneo e volto al benessere della comunità e per questo sprono tutti a coltivarlo.

Il dare che gratifica

La nostra vita è un viaggio continuo e noi dobbiamo imparare a crescere ad ogni svolta, man mano che proseguiamo, a volte incespicando, cadendo, facendoci male, ma sempre proseguendo verso il meglio di noi stessi. Sentivo l'esigenza di dover essere utile, di dover dare provando gratificazione in ciò. Mi mancava ancora qualcosa per sentirmi appagata nel mio Essere.

In uno dei miei assessment aziendali, nella fase valutativa dei risultati conosco il mio nuovo coach. Si presenta subito mostrando grande curiosità nel fare la mia conoscenza, nel capire chi fosse la persona dietro quel grande picco, emerso nel questionario valutativo, sulla dimensione dell'empatia. Forse è stato anche questo elemento che ci ha permesso di instaurare un immediato legame di fiducia e stima reciproca, come se ci conoscessimo da lungo tempo e, al di là dei risultati del test che commentavamo animatamente con esempi e motivazioni alle nostre reazioni al verificarsi degli eventi descritti nelle domande, ci ritrovavamo su tante riflessioni sul nostro Essere, sul pensare ed agire nelle relazioni, sui comportamenti verso chi cerca di prevaricarci o sabotarci. Ne è nata una grande stima e pian piano amicizia che mi ha permesso di capire le leve del coaching, le domande potenti ed i metodi da adottare per sviluppare le nostre persone.

Ho sempre letto libri di psicologia e crescita personale e penso che anche i miei genitori si siano sempre stupiti come fin da piccola non amassi i romanzi, le storie di avventura o i gialli. Ho letto e continuo a leggere solo manuali perché li ritengo utili, perché mi lasciano realmente qualcosa, ma questa è la mia personale preferenza.

Ho unito così al mentoring il coaching. Volevo capire in primis le differenze e soprattutto utilizzarlo per poter dare, per aiutare. Come facilitatore pongo l'accento sull'importanza di incrementare il nostro livello di intelligenza sociale per capire le logiche del contesto interno a noi. Oltre che in azienda ed all'associazione WIP, sono un mentor per l'associazione YWN (Young Women Network), con l'obiettivo di seguire soprattutto le giovani ragazze nel loro percorso di crescita personale, ed una rule model per Inspiring Girls di Valore D, per ispirare ragazzi e ragazzi fin dalle scuole medie.

Naturalmente come tutti i mentor ho anche io un grande mentor, che adoro e di cui condivido i valori, la profondità dell'animo e gli insegnamenti. Le occasioni di confronto sono un'opportunità di grande crescita e supporto nei momenti difficili, in cui avere accanto chi crede in te e ti sprona a guardarti dentro e farcela è importante. È fondamentale sempre più creare nelle persone la consapevolezza sull'importanza di sviluppare le soft skills, necessarie in questa era di continuo cambiamento.
Il mentoring è per me un posto in cui sentirmi a casa, in cui coltivare la mia passione nel dare per esserne gratificata, una opportunità per entrare sempre più in contatto con persone che hanno maturato esperienze molto diverse dalle mie, entusiasmanti e cariche di idee. Credo molto nel network e nella buona volontà nell'aiutare gli altri, nel condividere conoscenza, passioni e nel cercare nuove vie e soluzioni insieme. Ciò che ci contraddistingue è l'avere tutti competenze diverse, aree di interesse diversi e quindi una integrazione che fa sì che il tutto diventi un sistema che va avanti in modo automatico. Se ognuno di noi impara a dare l'esempio è semplice facilitare la cooperazione perché diviene spontanea. La ragione è che in questi casi le scelte di tutti gli altri membri sono fortemente correlate, l'esempio diventa di ispirazione e viene così seguito da tutti gli altri membri del gruppo. Purtroppo, questo è vero sia per i buoni esempi che per i cattivi esempi. Se i leader, infatti, sono poco propensi a cooperare tenderanno a deprimere anche le spinte cooperative degli altri pertanto diffondiamo la leadership dell'Essere, quella vera, pura.

Le energie che ci circondano

Dentro di noi c'è una fonte infinita di energia. È un'energia spirituale a cui possiamo attingere in ogni momento. Questa energia passa attraverso il cuore, che ne è la fonte principale, per poi estendersi in tutto il corpo e darci vitalità, gioia e benessere. Non bisogna però bloccarla, autolimitandoci alle esperienze, agli avvenimenti esterni che ci fanno paura.
Riflettiamo sugli eventi negativi che hanno caratterizzato la nostra vita e su come abbiamo reagito agli stessi o come reagiamo quando si riverifica qualcosa di simile. Il ricordo, l'esperienza che ci ha segnato, agisce da inibitore, da freno alla stessa energia, bloccandone il suo scorrimento e non

permettendoci di godere appieno di uno stato di benessere, di gioia. Ci siamo auto-bloccati, a causa di un ricordo, di un'esperienza negativa o classificata come tale da noi stessi.
Come fare per non bloccarci, per far sì che le energie circolino al meglio dentro di noi? Ci concentriamo prima di tutto sulle emozioni. Emozione deriva da e-movere e non è altro che una reazione emotiva. Sono le emozioni che ci inducono ad agire, in particolare quelle legate alla motivazione. Quest'ultima è il risultato di un processo, non una causa. È importante mettere entusiasmo in ciò che si fa. Questo diviene una fonte inesauribile di energia e di auto-motivazione che ci porta a fare di più, ad entrare nel flow e dare sempre di più in modo naturale, senza risparmiarsi ed essendo gratificati da ciò. Dobbiamo avere il coraggio di essere felici imparando che non possiamo e dobbiamo piacere a tutti. Celebriamo così tutti i nostri piccoli successi, fonte di soddisfazione, e fermiamoci ad ascoltare le nostre emozioni per capire se sono fluide, positive o al contrario c'è resistenza. Indaghiamo su quest'ultima per capirne la fonte e per eliminarla.
La felicità non si trova negli anni o nei mesi o nelle settimane, e neppure nei giorni, ma si può trovare in ogni attimo. Vivere l'attimo dissolve il rimpianto, vince l'ansia e riduce lo stress. Ogni nuovo giorno è un nuovo inizio, una nuova vita. Per far scorrere queste energie, per far emergere le nostre emozioni, è importante essere consapevoli anche dei problemi, dei ricordi che ci tengono prigionieri al fine di proteggerci, perché è questo che spinge il nostro cervello ad auto-bloccarci. In realtà ci sta solo privando di nuove emozioni, di energia, di vita. Divenendo consapevoli e consci del problema che ci blocca, riusciamo anche ad estraniarci dallo stesso, a viverlo con distacco e a non alimentarlo. Tutto questo significa fare i conti con il dolore oggi per far sì che vecchi ricordi non ci blocchino e limitino, permettendo così all'energia di fluire per vivere appieno la nostra vita come un'esperienza nuova, stimolante ed energizzante.
Negli anni ho imparato che il silenzio, la meditazione e l'attenzione alle nostre necessità e pensieri ci consentono di calmare e tranquillizzare la nostra mente per godere appieno di ogni emozione. Coltivare la positività, circondarsi di persone che ci danno energia, stimoli, emozioni aiuta il nostro essere felici. Perdoniamo gli altri, auguriamo loro successo, non aspettiamo mai ad imparare, accogliamo il cambiamento con entusiasmo,

manifestiamo gioia. Amiamo ciò che siamo e nel frattempo continuiamo a migliorarci, a leggere ed arricchire la nostra voglia di sapere, di vivere intensamente e di non prenderci sul serio.
Pensiamo inoltre che tutti hanno anche pensieri negativi, ma non permettiamogli di crescere e prendere il controllo della nostra vita. Viviamo con le tre E: Entusiasmo, Empatia, Energia.
Ho deciso di affrontare un percorso di coaching spirituale perché volevo approfondire lo sviluppo di questa area all'interno di me stessa. Ho avuto l'opportunità di entrare in contatto con una fantastica coach spirituale che mi aperto un mondo. Lei è stata tutto quello che cercavo: una fonte inesauribile di esperienza e scoperta. Mi ha raccontato della sua vita vissuta in dodici paesi del mondo molto differenti, la sua continua ricerca dell'essenza della nostra vita, le tecniche di meditazione e di stimolo delle energie che ci aiutano nel percorso di liberazione.
Credo nelle energie che ci circondano fin da quando ero piccola. La loro scoperta è stata per me un po' innata, percepisco sempre con facilità quando ho attorno persone che cercano di esaurire la mia positività, dei veri e propri vampiri di energia da cui stare alla larga. Inoltre, ogni volta che mi succede qualcosa di particolare che rischia di cambiare il mio umore, analizzo sempre l'accaduto per capire l'elemento che sta attivando il cambiamento del mio stato emotivo, per etichettarlo affinché possa influenzarmi il meno possibile. Ho ancora tanta strada da fare, ma riconoscere e classificare è un buon punto di partenza.
Tra le tecniche che mi hanno entusiasmato c'è di certo l'EFT[10] (Emotional Freedom Techniques). Si tratta di un metodo che grazie al tapping, al semplice "tamburellare" delle nostre dite su alcuni punti del nostro corpo, ci permette di rilassarci, di liberare la nostra energia che scorre lungo i meridiani del nostro corpo che a volte, se bloccata, porta a disturbi fisici o nella sfera emozionale. Ispirato ai metodi cinesi l'EFT agisce su alcuni punti in cui viene applicata l'agopuntura. È proprio questo picchiettare delle dita sui nostri punti energetici che sblocca gli squilibri e permette all'energia di ricircolare con fluidità, migliorando il nostro stato psicofisico.
Per utilizzare questa tecnica dobbiamo prima focalizzarci sul nostro disagio, su ciò che ci preoccupa e non ci permette di vivere al meglio. Pensiamo ad un'ansia e preoccupazione per un esame importante da sostenere, una presentazione in pubblico da effettuare, un esito che attendiamo e ci porta

tanta angoscia. L’ansia è la misura del nostro coraggio di viverla senza soccombere. Una certa dose di stress è segno di vitalità, aiuta le difficoltà, tiene in esercizio il cuore e la mente perché possano reggere il peso delle difficoltà. L’ansia appartiene alla vita che scorre attraverso la percezione dei sentimenti, perciò non è un male. Per combattere l’ansia basta pensare che a volte la realtà è meglio della fantasia, mentre è sempre un errore decidere qualcosa in momenti di forte emotività.

La mente diviene la nostra migliore alleata ma va preparata anche con tecniche per riequilibrare l’energia. Lo stress, i dubbi e la paura sono grandi nemici di una mente equilibrata. Per allenarla dobbiamo ritagliarci qualche momento per noi nel corso della giornata. Nell’EFT partiamo dal settaggio dell’energia pensando a quanto incida su di noi questa emozione negativa e cercando di dargli un punteggio da zero a dieci. Poi pensiamo a delle frasi potenti che ci aiuteranno nel seguire questo processo di sblocco energetico. La frase deve cominciare con “Anche se” e continuare facendo riferimento alla nostra preoccupazione. Ad esempio: “Anche se sono ansiosa e preoccupata per questo esito, mi amo e mi accetto completamente e profondamente”. Si parte con i picchiettini ripetendo la frase potente partendo dalla parte esterna della mano, picchiettando per circa sette volte i diversi punti e continuando a ripetere la frase per intero. Si passa così al viso e dal mento a sotto la clavicola, poi sotto l’ascella per chiudere il cerchio ritornando alla mano.

Il metodo è stato ideato dall’ingegnere e coach Gary Graig, ci insegna a volerci bene, a liberarci delle emozioni negative per ritornare a splendere dell’energia che ci caratterizza e che fluisce dentro di noi. Su internet ci sono tanti video a riguardo, che spiegano la tecnica e la filosofia che ne è alla base.

Impariamo le diverse tecniche di rilassamento con tranquillità ed entusiasmo senza avere alcuna fretta. Dobbiamo trovare il metodo a noi più affine affinché diventi la nostra abitudine di benessere. Molte persone commettono un grande errore in tema di sviluppo personale, quello di pretendere i risultati velocemente ignorando invece i singoli passettini fatti. Ho parlato sempre di percorso perché non termina mai. È il percorso della nostra vita che ci porta ad imparare ad ogni passo. Se lavoriamo su noi stessi e per noi stessi ogni giorno è un grande risultato, ci siamo dati valore.

Abbiamo fatto un piccolo passo verso la migliore versione di noi stessi e continueremo così giorno per giorno.
Un altro metodo è quello della meditazione che non è altro che un inno alla vita, perché ci permette di entrare in contatto con la nostra essenza, con il nostro respiro ed il nostro cuore. Mentre meditiamo comunichiamo al nostro corpo la nostra gratitudine alla vita e gli diamo energia e vita. Spostiamo la nostra attenzione da fuori a dentro e coltiviamo la nostra anima. La mindfulness permette di allenarci ad essere nel presente, nel qui ed ora, consapevoli di ciò che ci circonda, attenti al nostro corpo ed a ciò che accade alla nostra mente. Non dobbiamo essere dominati da paure, ansie, preoccupazioni ma vivere ogni momento con grande pace interiore. Il benessere mentale ed emotivo è fondamentale in ogni contesto, ancor di più in una squadra, in un'azienda.

Foresight strategico

Meno di vent'anni fa non sapevamo nemmeno cosa fosse uno smartphone ed oggi il nostro modo di lavorare, comunicare e vivere è costantemente condizionato dalle tecnologie. Viviamo sempre connessi. Presenti h24 sui social e vittime di un'era in continua evoluzione, in cui tutto cambia velocemente, il tempo rischia di sfuggirci di mano e l'ansia di essere sempre al passo potrebbe prendere il sopravvento su di noi. Dobbiamo anticipare, imparare continuamente, prevedere e adattarci. Ma riusciremo in questa impresa?
Una volta, e parlo dei primi del Novecento, quando ci si spostava da un paese all'altro per un incontro, un accordo commerciale, si pianificava almeno un giorno per il viaggio di andata, a seconda della distanza, un giorno per l'attività da effettuare ed un altro per il ritorno. Il viaggio in sé era l'elemento "rallentante", perché per una giornata produttiva se ne spendevano tre. Con le auto ed i diversi mezzi di trasporto, i tempi si sono ridotti notevolmente e dai due giorni di viaggio si è passati a poco più di qualche ora. Oggi con l'avvento delle tecnologie e l'utilizzo di videocall, abbiamo completamente azzerato i due giorni "non produttivi". Con l'ingresso dell'intelligenza artificiale, grazie all'utilizzo di algoritmi e piattaforme digitali, che ci permettono di velocizzare, ridurre o eliminare

del tutto le attività ripetitive, a basso valore aggiunto e delegabili ad un elaboratore, il rischio è che a rallentare i processi e le produttività siamo proprio noi stessi. Inoltre, con il Covid, la guerra in Ucraina, lo shortage delle materie prime e le continue instabilità dei mercati, non parliamo più di VUCA[11] (Volatilità, Incertezza, Complessità, Ambiguità).

Viviamo in un'era in cui l'instabilità è una costante e dobbiamo abituarci a questo. Stiamo acquisendo la consapevolezza che tutto cambia in fretta e la nostra capacità di adattamento viene ogni giorno messa a dura prova. Accettiamo la variabilità insita nella complessità come la nuova normalità, facendo appello alle soft skills che ci permetteranno di fare la differenza. Per la tipologia di lavoro che svolgo, mi sono sempre definita una grande generalista. Certo devo conoscere i diversi mercati, le strategie di acquisto, di investimento, analizzare i processi, creare le mappe di rischio, le strategie di sostenibilità, ma alla fine l'elemento che tutte queste attività hanno in comune, e ciò che mi ha permesso di perseguire al meglio i miei obiettivi ed il mio percorso di crescita, sono state e saranno le soft skills. Ogni giorno ribadisco alla mia squadra, ai mentre che seguo ed in tutte le occasioni pubbliche in cui posso trasmettere la mia visione quanto sia importante puntare su sé stessi, sul proprio percorso di crescita come persone, sulla propria sicurezza e su quelle che saranno sempre più le skills del futuro. Riassumendo e classificando così le skills necessarie, l'elenco sarebbe il seguente:

- leadership ed influenza
- creatività, originalità, iniziativa nell'ideare e creare
- approccio attivo al continous learning
- pensiero critico, analitico ed innovativo
- proattività e capacità di risoluzione rapida di problemi complessi
- digital upskilling, IA e big data
- resilienza, resistenza allo stress e flessibilità.

Chi ha saputo, in varia misura, anticipare il cambiamento, intuendo gli scenari che oggi stiamo vivendo, ha di certo avuto un atteggiamento proattivo, con creatività ha preso decisioni rapide e utili ad affrontare il cambiamento che stava avvenendo. È importante imparare ad individuare

gli scenari alternativi entro cui collocare le decisioni cruciali che dobbiamo prendere per il futuro. Non si tratta di stabilire una semplice visione a lungo termine, ma una vera e propria progettualità con le variabili che ne sono insite, per guidare in maniera consapevole le decisioni legate al presente e al futuro prossimo, mantenendo l'attenzione e la flessibilità di adattamento per il futuro più remoto.

Viviamo il presente e sperimentiamo per acquisire esperienza, consapevolezza, soft skills. Comunichiamo, ascoltiamo attivamente, siamo compassionevoli verso di noi e verso chi ci sta di fronte, aumentiamo il nostro livello di empatia, il nostro pensiero critico ed analitico per capire, collegare ed approfondire. Analizzare consapevolmente una situazione complessa è tuttavia possibile adottando le tecniche di foresight, abbandonando i nostri bias in primis ed accettando il cambiamento come una costante, per portarci a conclusioni che saranno certe solo in un arco di tempo limitato, perché saranno ben presto superate a seguito di ulteriori cambiamenti. La valutazione dei futuri alternativi non risiede nell'esito di una previsione, ma nella capacità di comprendere le complessità che si prospettano, soprattutto nelle loro dinamiche evolutive, con l'obiettivo di definire strategie utili ad affrontarle con successo.

Il foresight strategico è una metodologia basata su tecniche che consentono di esplorare i futuri possibili al fine di anticipare il cambiamento, attraverso lo sviluppo di strategie più consapevoli nel presente. Si basa su un pensiero per definizione lungimirante, che mira ad ampliare la percezione delle possibili opzioni strategiche di cui possiamo oggi disporre, per assumere un atteggiamento proattivo nei confronti del futuro. Per tali ragioni, è fondamentale l'osservazione e la valutazione delle relative opzioni possibili affinché un futuro desiderato si realizzi. Tutti gli eventi dirompenti che sono avvenuti fino ad oggi hanno riscritto le regole del gioco. Quando oggi si parla di cambiamento si fa riferimento al nuovo VUCA nell'ambito dei nuovi STEEP: Social, Technological, Economical, Environment e Political. Essendo così tutto in continua evoluzione, dobbiamo adattarci ed avere una visione olistica per poter fare la differenza. Il foresight strategico prende in considerazione diversi aspetti: le tendenze in atto, i segnali di cambiamento e le cosiddette wild cards, ossia le eventualità. È necessario attuare azioni volte al potenziamento della consapevolezza di sé e delle proprie capacità. Le donne così riacquistano potere e controllo delle proprie vite e di

conseguenza la capacità di fare scelte strategiche per loro stesse. Si potenziano così: l'autostima, il diritto di fare e determinare scelte, il diritto di avere accesso a risorse ed opportunità, il diritto di decidere della propria vita, la capacità di influenzare la direzione del cambiamento sociale per creare un sistema più giusto ed inclusivo.
Essere un leader in questo nuovo contesto, in questa nuova era, significa avere con sé una flessibilità esistenziale e puntare su una cultura multidisciplinare che mira allo sviluppo delle soft skills. Mentre le hard skills si possono acquisire facilmente seguendo corsi, le soft si maturano con l'esperienza, con un approccio sempre curioso da esordiente, aperto al cambiamento. Un buon leader deve avere una visione olistica, d'insieme, illimitata. Saper apprendere velocemente per anticipare il mercato ed avere un alto livello di adattabilità, di coraggio, oltre naturalmente tanta empatia e gratitudine.
Tutto diventa una missione, quella di creare un futuro migliore. Dobbiamo quindi migliorare il nostro approccio per rendere fluida la nostra adattabilità a questa nuova era e continuare ad imparare sempre cose diverse, continuare a credere nelle persone, creando un ambiente di fiducia. Tutti noi siamo diversi. Essere tanto inclusivi quanto accessibili aiuta le persone ad essere vere, ad essere loro stesse indipendentemente dal contesto. La vita inizia alla fine della nostra comfort zone, mettiamoci in gioco ed agiamo, il futuro è adesso.

Citazioni

> «*La vita è fatta di rarissimi momenti di grande intensità e di innumerevoli intervalli. La maggior parte degli uomini, però, non conoscendo i momenti magici, finisce col vivere solo gli intervalli*» – Friedrich Nietzsche

> «*Non puoi fermare le onde, ma puoi imparare a fare surf*» – Jon Kabat-Zinn

> «*Il vero significato del coraggio è avere paura e poi, con le ginocchia che tremano e il cuore che batte, fare comunque il salto*» – Oprah

Winfrey

«*Si vive una volta sola, ma se lo fai bene è abbastanza*» – Mae West

Da ricordare

Sii artefice del tuo futuro e portatore di un fare che possa illuminare questa nuova era di cambiamento. Siamo circondati da energie, impariamo a percepirle a capire come fluiscono al nostro interno per riconoscere quelle negative ed autobloccanti per classificarle e ricollocarle nella giusta dimensione. Applichiamo le tecniche della meditazione, dell'EFT e del rilassamento per sbloccare la nostra anima ed i nostri potenziali, per riequilibrarci e risintonizzarci sul nostro fine ultimo: essere la versione migliore di noi stessi. Tutto questo ci permetterà la conquista della nostra libertà interiore, del nostro vivere pienamente il presente, della piena espressione della nostra leadership dell'Essere in cui a farne da padrona sono le soft skills, che ci permetteranno di fare la differenza e ci guideranno in questo prossimo futuro.

---

[7] Clifton Strenghts Theme – Gallup Test.

[8] *Cos'è la Piramide di Maslow dei bisogni umani, definizione e come è applicata al marketing*, insidemarketing.it

[9] Pelegero B., *Gengis Khan, il conquistatore delle steppe*, storicang.it

[10] eft-ufficiale.com

[11] *VUCA: Volatilità, Incertezza, Complessità e Ambiguità*, complexityeducation.com

Conclusioni

Non è un ruolo che classifica un leader ma l'insieme delle sue esperienze, dei suoi successi e fallimenti, la sua capacità di motivare e permettere agli altri di dare il proprio meglio, di scoprire sé stessi puntando sui propri talenti, sulle proprie aree forti per dare sempre il meglio. Questo libro nasce con il desiderio di raccontare esperienze di vita vissuta traendo da ognuna di esse una lezione, per capire l'importanza di investire sulle soft skills che sono la vera arma del futuro, il nostro elemento differenziante. Diversi concetti si ripetono secondo sfaccettature differenti, perché è importante sentirsi ripetere e far propri i diversi messaggi, i diversi mantra che ci aiutano a riprogrammarci, a vivere senza preconcetti ad essere noi veri e vulnerabili, noi stessi.
Impariamo così ad essere liberi da ogni bias, dalla nostra mente che ci limita, dal nostro ego che ci autocritica in continuazione. Liberi di sognare e desiderare una vita che ci appaghi, che ci dia la possibilità di esprimerci al meglio, ci permetta di godere della grande ricchezza che è il tempo. Non facciamoci sabotare da noi stessi e viviamo intensamente ogni momento.
Siamo i CEO della nostra vita ed è questo il lavoro più importante che dobbiamo portare avanti per noi stessi. Siamo noi gli unici responsabili della nostra felicità, delle nostre relazioni e del nostro lavoro. Troviamo l'energia in noi stessi ed agiamo perché siamo i protagonisti della nostra vita. Se non amiamo qualcosa, cambiamola. Concentriamoci sul presente, aiutiamo la nostra mente a non entrare nello stato di "pilota automatico" ed impariamo a meditare per connetterci con il nostro Essere, con il nostro spirito ed i nostri sentimenti spesso più saggi di tanta razionalità. Osare è il mantra. Liberi di Essere è l'obiettivo.

Bibliografia

Shawn Achor, *The Happiness Advantage* – Virgin Books, 2011

Brené Brown, *Credevo fosse colpa mia (ma non era vero) – Come sconfiggere la cultura della vergogna e riprendersi la propria vita* – Ultra, 2014

Jack Canfield, *I Principi del successo – Un piano d'azione per arrivare da dove sei a dove vuoi essere* – Gribaudi, 2021

Daniel Coyle, The Talent Code – *Greatness isn't born. It's grown* – Random House Business, 2020

Alessandro De Concini, *Vince chi impara – Guida strategica all'apprendimento efficace* – Feltrinelli, 2022

Timothy Ferris, *Tribe of Mentors – Short Life Advice from the Best in the World* – Vermilion, 2017

Allen Gannett, *The Creative Curve* – Random UK, 2018

Elisabeth Gilbert, *Big Magic – Vinci la paura e scopri il miracolo di una vita creativa* - Rizzoli, 2016

Bhante Henepola Gunarantana, *Mindfulness in Plain English* – Wisdom Pubns, 2011

Dain Heer, Gary M. Douglas – *The Ten Keys to Total Freedom* – Lightning Source UK Ltd, 2012

Ryan Holiday, *Ego è il nemico – Come dominare il nostro più grande avversario* – Giunti, 2017

Fumitake Koga, Ichiro Kishimi, *Il coraggio di non piacere - Liberati dal giudizio degli altri e trova l'autentica felicità* – DeAgostini, 2019

Luca Mazzucchelli, *L'era del cuore – Come trovare il coraggio per essere felici* – Giunti, 2020

Alice Miller, *Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero sé* – Bollati Boringhieri, 2008

Osho, *La consapevolezza – La chiave per vivere in armonia* – Elliott & Thompson Limited, 2002

Anthony Raymond, *How to set goals with Kaizen & Ikigai, A Japanese strategy-setting guide. Focus, Cure Procrastination, & Increase Personal Productivity,* 2020

Jim Rohn, *Vivi una vita ispirata – I segreti del successo del più grande filosofo motivazionale di sempre* - Sangiovanni's, 2020

Don Miguel Ruiz, *I quattro accordi - Guida pratica alla libertà personale. Un libro di saggezza tolteca* – Il punto d'incontro, 2001

Michael Alan Singer – *Un'anima sconfinata – Un viaggio oltre te stesso* – Mondadori, 2021

Matthew Sockolov, *Practicing Mindfullness* – Althea Press, 2018

Shawn Stevenson, *Eat Smarter: Use the Power of Food to Reboot Your Metabolism, Upgrade Your Brain, and Transform Your Life* – Little, Brown, 2020

Dave Trott, *One Plus One Equals Three* – Pan MacMilan, 2016

Hugh Van Cuylenburg, *The Resilience Project* – Ebury Australia, 2019

Alan W. Watts, *La saggezza del dubbio – Messaggio per l'età dell'angoscia* – Roma, Ubaldini Editore, 1981.

This file was downloaded from Z-Library project

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.

z-library.sk z-lib.gs z-lib.fm go-to-library.sk

Official Telegram channel

Z-Access

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library